



TERVEYDENHOITAJA LUKIOIKÄISEN NUOREN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ LIIKUNNAN KEINAIN

Pirkko Gyldén
Anne-Mari Koivuranta
Elina Mella-Aho

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja (AMK)

2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitaja

Tekijä	Pirkko Gyldén, Anne-Mari Koivuranta Elina Mella-Aho	Vuosi 2016
Ohjaaja	Sirpa Kaukiainen	
Toimeksiantaja	Lyseonpuiston lukio	
Työn nimi	Terveydenhoitaja lukioikäisen nuoren terveyden edistäjänä liikunnan keinoin	
Sivu- ja liitemäärä	59+3	

Vuonna 2015 toteutetun kouluterveyskyselyn mukaan jopa 17 % lukioikäisistä nuorista kokee terveytensä joko huonoksi tai keskinkertaiseksi. Vuodesta 2000 lähtien tilanne on parantunut, mutta vuodesta 2013 prosenttiosuus on taas noussut.

Tavoitteenamme oli edistää Rovaniemen Lyseonpuiston lukion opiskelijoiden terveyttä kannustamalla ja ohjaamalla heitä lisäämään fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Tarkoituksena oli toteuttaa opinnäytetyö toiminnallisena Lyseonpuiston lukion hyvinvointiaamupäivän yhteydessä. Toivoimme, että opinnäytetyömme lisäisi kouluuyhteisön tietoisuutta liikunnan tärkeydestä, ja antaisi virikkeitä liikunnan lisäämiseksi vaivattomasti koulupäivään. Mielestämme nuorena opitut terveystottumukset luovat pohjan terveyden ylläpitämiseen aikuisena, mikä vähentäisi jatkossa sosiaali- ja terveysalan palveluiden kuormitusta vähentämällä muun muassa riskiä sairastua kansantauteihin.

Toiminnallinen toteutus koostui taukoliikuntatuokiosta, taukoliikuntaan liittyvästä ohjauspisteestä sekä niitä tukevasta julistemuotoisesta oppaasta. Toiminnallisen osuuden tueksi koostimme teoriapohjaa liittyen lukioikäisten nuorten terveyden edistämiseen liikunnan keinoin. Opinnäytetyössämme käsitelimme aiheita terveydenhoitajan näkökulmasta.

Opinnäytetyömme avulla onnistuimme motivoimaan lukioikäisiä nuoria osallistumaan koulussa järjestettävään taukoliikuntaan sekä toteuttamaan taukoliikunnallisia liikkeitä myös omaehtoisesti oppituntien välissä. Onnistuimme myös motivoimaan Lyseonpuiston lukion opettajia järjestämään opiskelijoille taukoliikuntaa aiempaa useammin perustelemalla sen hyötyjä. Opinnäytetyömme myötä aiheeseen liittyen kehittämisehdotukseksi nousi ajatus opettajien motivoimisesta taukoliikunnan järjestämiseen.

Asiasanat	Terveyden edistäminen, taukoliikunta, liikunta, fyysinen aktiivisuus
Tuote	Taukoliikuntaopas

Lapland University of Applied Sciences
The Unit of Social Services, Health and Sports
Degree Programme in Nursing, Public Health Nurse

Author	Pirkko Gyldén, Anne-Mari Koivuranta Elina Mella-Aho	Year 2016
Supervisor	Sirpa Kaukiainen	
Commissioned by	Lyseonpuiston lukio	
Subject of thesis	A Public Health Nurse's Attempts to Enhance the Health of High School Aged Students by Means of Physical Exercise	
Number of pages	59+3	

The health habits acquired at a young age create the basis for maintaining good health as an adult. In the future this would decrease the burden on social- and healthcare services by reducing the most common public health problems. According to a school health study conducted in 2015, as many as 17% of high school aged students perceive their state of health to be poor or mediocre.

A wellness morning event was held at Lyseonpuiston lukio in October. The aim of this study was to promote the health of the students by encouraging them and guiding them to increase their level of physical activity during the school day. The purpose of this study was to conduct a thesis research as an active exercise in the event. The active exercise consisted of a brief workout during the students' break from class, an information stand, and a workout guide in the form of a banner. The topic was approached from a perspective of a public health nurse.

As a result of this study the students were motivated to participate in physical activity organised at the school during the breaks. They were also motivated to increase the amount of this kind of exercise in the future. The thesis brought up the thought of motivating teachers to regularly arrange physical exercise during the students' breaks.

Keywords	Health enhancement, break workout, health, wellness, physical activity
Special remarks	The thesis includes a guide about a break workout

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	7
3	LIIKUNNAN VAIKUTUKSIA LUKIOIKÄISEN NUOREN TERVEYTEEN	8
3.1	Liikunnan terveydellisiä vaikutuksia	8
3.2	Liikkumattomuuden ja istumisen vaikutuksia terveyteen.....	9
3.3	Liikunta oppimisen tukena	12
3.4	Taukoliikunnan vaikutuksia ja mahdollisuuksia.....	15
4	TERVEYDENHOITAJAN ROOLI LUKIOIKÄISEN NUOREN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ LIIKUNNAN KEINAIN	20
4.1	Terveydenhoitajan rooli lukioyhteisössä	20
4.2	Terveyden edistäminen.....	22
4.3	Terveydenhoitaja liikunnan edistäjänä.....	24
5	LYSEONPUISTON LUKION HYVINVOINTIAAMUPÄIVÄN TAUKOLIIKUNTATUOKIOT.....	30
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	30
5.2	Lyseonpuiston lukion hyvinvointiaamupäivä	32
5.3	Tarpeen arviointi ja suunnittelu	33
5.4	Toteutus.....	34
5.5	Palaute ja arviointi	37
6	POHDINTA	42
6.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	42
6.2	Opinnäytetyöprosessin pohdinta.....	42
6.3	Kehittämissuhteet ja jatkotutkimusaiheet	46
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	59

1 JOHDANTO

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos toteuttaa kouluterveyskyselyn peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaille sekä ammatillisten oppilaitosten ja lukioiden opiskelijoille joka toinen vuosi. Kyselyn avulla kerätään tietoa nuorten terveystottumuksista, koetusta terveydestä, elinoloista, kouluoloista ja opiskeluhuollosta, ja sen tulosten avulla pyritään kehittämään nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tehtävää työtä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015.)

Vuonna 2015 toteutetun kouluterveyskyselyn mukaan jopa 17 % lukioikäisistä nuorista kokee terveytensä joko huonoksi tai keskinkertaiseksi. Vuodesta 2000 lähtien tilanne on parantunut, mutta vuodesta 2013 prosenttiosuus on taas noussut. 18 %:lla ilmenee päivittäin vähintään kahta oiretta seuraavista: niskatai hartiaseudun ongelmia, alaselkäkipuja, vatsakipuja, jännittyneisyyttä, ärtyneisyyttä, univaikeuksia, päänsärkyä, väsymystä ja heikotusta. Ylipaino tuli esille 14 %:lla kyselyyn vastanneista. Masentuneisuus, ahdistuneisuus ja kouluuupumus nousivat esille yli 10 %:lla vastanneista. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015.)

Sosiaali- ja terveysministeriön Terveys 2015 -kansanterveysohjelma esittää kahdeksan tavoitetta, jotka kohdistuvat kansanterveyden keskeisiin ongelmiin. Tavoiteltavat tulokset on kohdistettu elämänkulun eri vaiheisiin. Nuorten terveyteen liittyvän viidennen suosituksen tavoitteena on lisätä koulujen ja muiden oppilaitosten, sosiaali- ja terveydenhuollon, kuntien liikunta- ja nuorisotoimien, järjestöjen ja tiedotusvälineiden yhteistoimintaa koulutuksellisen syrjäytymisen ja huonon terveyden vähentämiseksi. Tavoitteen saavuttamiseksi on tarkoitus lisätä elämänhallinta- ja terveystietoutta, vaikuttaa liikuntatottumuksiin ja kehittää tukitoimia näiden aihe-alueiden ympärille. Lisäksi nuoria koskeviin keskeisiin tavoitteisiin kuuluu lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen, terveydentilan paraneminen ja turvattuuteen liittyvien oireiden sekä sairauksien merkittävä väheneminen. (Terveys 2015 -kansanterveysohjelma 2001, 24.)

Aiheen valintaan vaikutti oma kiinnostuksemme ja huolestumme nuorten aikuisten vähentyneestä fyysisestä aktiivisuudesta, ja siitä aiheutuneista ongelmista ku-

ten oppimisvaikeuksista, masennuksesta ja ylipainosta. Mielestämme nuorena opitut terveystottumukset luovat pohjan terveyden ylläpitämiseen aikuisena, mikä voi vähentää jatkossa sosiaali- ja terveysalan palveluiden kuormitusta vähentämällä muun muassa riskiä sairastua kansantauteihin.

Tulevina terveydenhoitajina haluamme olla mukana nuorten arjessa, ja sen myötä pystyä havainnoimaan ajankohtaisia ongelmia ja kannustamaan nuoria terveyttä edistäviin valintoihin. Haluamme tuoda terveydenhoitajan perinteiseen rooliin lisää toiminnallisuutta ja yhdessä tekemistä nuorten kanssa. Aiheen rajaamiseen nimenomaan lukiolaisiin vaikutti mahdollisuus osallistua Lyseonpuiston lukion hyvinvointiaamupäivään.

Tavoitteenamme on edistää Rovaniemen Lyseonpuiston lukion opiskelijoiden terveyttä kannustamalla ja ohjaamalla heitä lisäämään fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisena Lyseonpuiston lukion hyvinvointiaamupäivän yhteydessä lokakuussa 2015. Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Lyseonpuiston lukio. Toivomme, että opinnäytetyömme lisää kouluyhteisön tietoisuutta liikunnan tärkeydestä, ja antaa virikkeitä liikunnan lisäämiseksi vaivattomasti koulupäivään.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Tavoitteenamme oli edistää Rovaniemen Lyseonpuiston lukion opiskelijoiden terveyttä kannustamalla ja ohjaamalla heitä lisäämään fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana.

Tarkoituksenamme oli toteuttaa kolme 5 – 10 minuutin mittaista taukoliikunta-tuokiota Lyseopuiston lukion hyvinvointiaamupäivän yhteydessä sekä tuottaa niiden tueksi taukoliikuntaopas. Lisäksi tarkoituksenamme oli järjestää taukoliikuntaa käsittelevä ohjauspiste tuohon samaan tapahtumaan. Taukoliikunnan tarkoituksena on antaa virikkeitä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi koulupäivän aikana.

3 LIIKUNNAN VAIKUTUKSIA LUKIOIKÄISEN NUOREN TERVEYTEEN

3.1 Liikunnan terveydellisiä vaikutuksia

Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta, joka tarkoittaa kaikkea lihasten tahdonalaista ja energiankulutusta lisäävää toimintaa, ja keskittyy vain fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin ihmisen elimistössä. (Vuori 2005,19 – 20.) Vastakohta fyysiselle aktiivisuudelle on fyysinen inaktiivisuus eli liikkumattomuus, joka tarkoittaa niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, että se ei riitä tukemaan elimistön toimintakykyä ja terveyttä vaan aiheuttaa elinjärjestelmien rakenteiden ja toimintojen heikkenemistä. (Käypä hoito -työryhmä 2015.) Monipuolinen liikunta saa aikaan terveydellisesti suotuisia muutoksia koko kehossa. Liikunnan puuttuminen tai vähäisyys aiheuttaa terveyden ja toimintakyvyn kannalta epäedullisia muutoksia lähes kaikissa elimissä ja elinjärjestelmissä. Liikkuvilla, fyysisesti aktiivisilla ihmisillä on osoitettu olevan pienempi vaara sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen kuin liikkumattomilla ihmisillä (Vuori 2011, 12).

Liikunta lapsena ja nuorena edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. (Alen & Rauramaa 2005, 31.) Ravitsemustieteen dosentti ja elintarviketieteiden tohtori Mikael Fogelholm (2005, 159) listaa lasten ja nuorten terveyden kannalta liikunnan keskeisiin merkityksiin mm. luuston vahvistumisen, painonhallinnan parantumisen sekä myönteisen minäkuvan kehittymisen. Myös liikuntalääketieteen ja kliinisen fysiologian erikoislääkäri Ilkka Vuori (2005, 146) painottaa, että vähän liikkuvista lapsista ja nuorista kehittyy helpommin vähän liikkuvia aikuisia.

Liikuntaa koskevan käypä hoito -suosituksen (2016) tavoitteena on edistää liikunnan käyttöä terveyden edistämisessä sekä sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Liikunta onkin keskeisessä asemassa useiden kansanterveydellisesti merkittävien pitkäaikaissairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien, aikuisiän diabeteksen, keuhkosairauksien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja mielenterveysongelmien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.

Suosituksissa todetaan myös vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja huonon fyysisen kunnon lisäävän ennenaikaisen kuoleman riskiä.

Aivojen motorinen alue osallistuu aktiivisesti myös vaativien fyysisten toimintojen eli motoristen taitojen ohjaukseen ja säätelyyn. Nämä havaintomotoriset valmiudet kehittyvät parhaiten kasvuiässä, ja niiden säilyminen edellyttää aktiivista elämäntapaa ja säännöllistä ja monipuolista liikuntaa. Hyvät motoriset valmiudet ja taidot parantavat tasapainoa, ketteryyttä ja koordinaatiota, ja näin vaikuttavat myös kaatumis- ja loukkaantumisriskejä pienentävästi. (Alen & Rauramaa 2005, 50.) Kehonhallinnan lisäksi fyysisesti aktiivisen nuoren kunto on korkeampi ja vireystaso parempi, joten hän selviää paremmin yllättävissä riskitilanteissa (Husu & Jussila 2005).

UKK-instituutin tutkijan, Ritva Nupposen (2011, 43 – 44), mukaan liikunnalla on vahvoja yhteyksiä hyvinvointikokemuksiin; liikunta mm. vähentää negatiivisia tuntemuksia ja tuottaa mielihyvän, virkistymisen ja rentoutumisen elämyksiä. Vaikka liikunnan vaikutuksesta kognitiivisiin toimintoihin tiedetään toistaiseksi vähän, on huomioitu aktiivisesti liikkuvien henkilöiden selviytyvän passiivisia henkilöitä paremmin erityyppisissä psykomotorisissa ja kognitiivisissa testeissä. (Alen & Rauramaa 2005, 49.)

3.2 Liikkumattomuuden ja istumisen vaikutuksia terveyteen

Maailman terveysjärjestö WHO:n listauksen mukaan liikkumattomuus on neljänneksi suurin kuolemanriskiä lisäävä tekijä maailmassa. Liikkumattomuus on listauksessa korkean verenpaineen, tupakoinnin ja korkean verensokerin jälkeen. (WHO 2009.) Useiden tutkimusten mukaan liikkumattomuus on monien kroonisten sairauksien taustatekijä. Helajärvi (2014, 59) nostaa artikkelissaan esiin vähän liikkuvilla olevan kasvanut diabeteksen, metabolisen oireyhtymän, sydän- ja verisuonitautien, rinta- ja paksusuolen syövän sekä ennenaikaisen kuoleman riskin. Joidenkin laskelmien mukaan liikkumattomuus aiheuttaa maailmanlaajuisesti jopa 5,3 miljoonaa kuolemaa vuosittain. Tupakoivilla vastaava luku on viisi miljoonaa.

Istuminen ja paikallaan oleminen on lisääntynyt huomattavasti ihmisten elämäntavoissa ympäri maailmaa ja tutkimusten mukaan istuminen vie jopa kolme neljäsosaa päivästä. Vapaa-aikaa vietetään yhä useammin fyysisesti passiivisina ja lyhyetkin välimatkat kuljetaan passiivisesti hissillä tai autolla. Myös tekniikan kehitys ja lisääntyminen ovat lisänneet paikallaan oloa. Runsaalla istumisella ja liikkumattomuudella on kuitenkin muista elämäntavoista riippumattomia negatiivisia terveysvaikutuksia. Erityisen haitalliseksi on todettu yhtäjaksoinen ja pitkäkestoinen istuminen. (Helajärvi 2014, 60–61.) Liikkumattomuus näkyy jo nuorten liikuntatottumuksissa. Useiden nuorten liikuntatottumuksia selvittäneiden tutkimusten mukaan liikunta vähenee ja liikkumaton aika lisääntyy yhä enemmän vuosi vuodelta siirryttäessä alakoulun luokilta eteenpäin. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 25.)

Lasten ja nuorten liikuntatottumuksia selvittäneen tutkimuksen mukaan liikunta vähenee ja liikkumaton aika lisääntyy sekä koulupäivän aikana että koko päivän aikana. Liikkuva koulu –tutkimus tutki alakouluikäisten ja yläkouluikäisten oppilaiden liikunnan määrää koulupäivän aikana. Tutkimus ei sisältänyt koulumatkaa. Tutkimuksen mukaan alakoululaisilla reipasta liikuntaa koulupäivän aikana kertyi keskimäärin 5,4 minuuttia tunnissa. Yläkouluikäisillä reipasta liikuntaa kertyi vain noin 2,8 minuuttia tunnissa. Kuuden tunnin koulupäivän aikana alakoululaisilla kertyi reipasta liikuntaa keskimäärin yhteensä 32 minuuttia ja vastaava luku yläkouluikäisillä oli 17 minuuttia. Tutkimuksessa mukana olleille pienimmillä koululaisilla tuntia kohden liikkumatonta aikaa oli 35 minuuttia ja yläkouluikäisillä 45 minuuttia. Erityisesti poikien liikunta-aktiivisuus vähenee suomalais tutkimuksen mukaan iän karttuessa enemmän kuin missään muussa tutkimuksessa mukana olevissa maissa. (Aira T. ym. 2013, 25–26)

Liikkumattomuus alkaa usein jo varhaisessa iässä (Pahkala ym. 2013). Myös Aira T. (2013, 25–26) työryhmänsä kanssa havaitsi samansuuntaisia tuloksia siitä, että liikunta-aktiivisuus laskee jo 13–15 vuoden iässä. Tutkimuksessa käy ilmi, että liikuntasuosituksen täyttävien 15 -vuotiaiden suomalaispoikien osuus oli 55 prosenttia pienempi kuin 11 -vuotiaiden. Myös tyttöjen osuus liikuntasuo-

situksen täyttävistä oli samansuuntainen. Suomalaistytöistä 15 -vuotiaiden osuus liikuntasuosituksen täyttävistä oli 58 prosenttia pienempi kuin 11 -vuotiailla suomalaistytöillä.

Kouluiässä liikunnalla ei ole yhtä selkeitä yhteyksiä sairauksiin ja tautitiloihin kuin aikuisiässä. Liikkumattomuuden myötä kuitenkin esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien esiasteet ja riskitekijät voivat alkaa kehittyä jo lapsuudessa, mutta usein varsinaiset sairaudet puhkeavat vasta myöhemmin vanhemmalla iällä. (Laakso ym. 2007, 43.) Liikkumattomuuden vaikutukset voivat näkyä kuitenkin jo nuoruudessa. Liikkumattomilla nuorilla oli tutkimusten mukaan useammin monia sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä verrattuna fyysisesti aktiivisempiin ikätovereihin. Suomalaistutkimuksen mukaan liikkumattomuuden vaikutukset voivat näkyä jo 17 -vuotiaana muuten terveillä nuorilla. Liikkumattomuuden vaikutukset näkyivät haitallisina verisuonimuutoksina heillä, jotka liikkuvat nuorempana vähän tai olivat huonokuntoisia. (Pahkala 2013.) Samankaltaisia tuloksia havaitsi myös Fogelholm (2011, 83), jonka mukaan sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät ovat yhteydessä liikkumattomuuteen. Tutkimuksissa jo nuorilla on havaittuja sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden kasautumista, kuten matalaa HDL-kolesterolipitoisuutta sekä korkeaa LDL-kolesterolipitoisuutta.

Pitkittäistutkimuksena tehdystä tutkimuksesta nousee myös esille vapaa-aikana harrastetun liikunnan suotuisa vaikutus sekä tyttöjen että poikien verisuonten laajentumiskyvyn parantamiseen. Lisäksi liikunnalla oli myönteinen vaikutus nuorten verisuonten seinämäpaksuuteen ja toimintaan. Aiemmin vapaa-ajallaan vähän liikkuneilla nuorilla jo kohtuullinen liikunnan lisääminen pienensi verisuonten seinämän paksuutta huomattavasti verrattuna niihin nuoriin, jotka eivät lisänneet liikuntaa vaan liikkuvat vähän sekä 13- että 17 -vuotiaana. (Pahkala 2013.)

Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden on havaittu olevan yhteydessä liikkumattomuuteen (Fogelholm 2011. 83). Pahkalan ym. (2013) tutkimuksen mukaan riskitekijöiden kertyminen vähenee selvästi vapaa-ajan liikunnan lisää-

misellä. Tutkimuksessa korostetaan nuorten sydänterveyden edistämiseksi liikkumattoman elämäntavan välttämistä. Jo varhaislapsuudessa alkanut elämäntapaohjaus vaikuttaa suotuisasti sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden kasautumiseen nuorena. Nuorilla havaittuja sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden kasautumista, kuten matalaa HDL-kolesterolipitoisuutta sekä korkeaa LDL-kolesterolipitoisuutta on todettu useissa tutkimuksissa. (Fogelholm 2011, 83.) Lisäksi vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan puutteen on todettu olevan yhteydessä huonoon unen laatuun sekä erityisesti päiväaikaan väsymykseen (Huttunen 2015).

Maailmanlaajuisesti lasten ja nuorten lihominen ja ylipaino ovat lisääntyneet yhtaikaisesti normaalin fyysisen aktiivisuuden vähenemisen ja passiivisen elämäntyylin lisääntymisen myötä. Fogelholmin (2011, 83) mukaan onkin perusteltua selittää ainakin osittain lasten lihomista fyysisen aktiivisuuden muutoksilla. Kääntäen taas perusliikunnan lisäämisellä lasten ja nuorten lihomisen estämiseksi voidaan ajatella olevan suuri merkitys. Myös Laukkanen ja Vuori (2010, 65) nostavat artikkelissaan esille jatkuvan istumisen olevan merkittävä lihomista edistävä tekijä. Pitkäaikaiseen istumiseen liittyy tutkimusten mukaan epäedullisia muutoksia rasva- ja hiilihydraattineenvaihdunnassa, verenpaineessa sekä vyötärön ympärysmittassa.

Istumisesta johtuvien epäedullisten muutosten lisäksi runsaan päivittäisen istumisen on todettu voivan heikentää liikunnasta saatuja terveyshyötyjä. Tämä näkyy erityisesti henkilöillä, jotka liikkuvat vähän ja istuvat paljon. (Laukkanen, Vuori 2010, 65) Ongelmallisin ryhmä liikunnan ja terveyden kannalta näyttäisi muodostuvan henkilöistä, jotka keskittyvät vapaa-ajallaan pelkästään paljon istumista sisältäviin harrastuksiin kuten esimerkiksi television katseluun (Laakso ym. 2007, 49).

3.3 Liikunta oppimisen tukena

Liikunnalla on vaikutuksia myös oppimista ja muistia säätelevissä keskushermoston osissa (Alen & Rauramaa 2005, 49). Sen on todettu kehittävän keskit-

tymiskykyä, helpottavan nukahtamista ja parantavan unen laatua. Nämä seikat vaikuttavat uusien asioiden oppimiseen, yleiseen jaksamiseen sekä mielialan ja itsetunnon kohenemiseen. (Husu & Jussila 2015.)

Liikunnan ja koulumenestyksen välistä yhteyttä on viime vuosina tutkittu paljon. Fyysisen aktiivisuuden on tutkittu tehostavan kognitiivista oppimista erityisesti peruskouluiässä. (Stead & Nevill 2010.) Motoriset taidot ja hyvä fyysinen toimintakyky luovat pohjan lapsille ja nuorille kognitiiviseen suoriutumiseen (Jaakkola 2012, 54). Uusimpien tutkimusten mukaan oppitunteihin sisällytetty liikunta, kestävyyskunto sekä fyysisen aktiivisuuden määrä ovat yhteydessä oppiainekohdaisiin koetuloksiin sekä kouluarvosanoihin (Syväoja ym. 2013). Tombsin, Johnsonin ja Tysonin (2013) tutkimuksestaan tekemässä artikkelissa tarkasteltiin fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia opiskelijoiden kognitiiviseen toimintaan. Tutkimuksen tulosten mukaan fyysisesti aktiivisten opiskelijoiden tarkkaavaisuus ja reaktioaika olivat vähän liikkuvia opiskelijoita huomattavasti parempia. Fyysisesti aktiiviset opiskelijat olivat tutkimuksen mukaan myös aktiivisempia töiden aloittamisessa.

Liikunnan positiiviset vaikutukset oppimiseen näkyvät koulumenestyksessä ja tiedollisissa toiminnoissa. Syväoja ym. (2013) havaitsivat tutkimuksessaan fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan myönteisesti lasten kognitiiviseen toimintaan. Myönteisiä vaikutuksia tutkimuksen mukaan tapahtui muistissa, yleisissä tiedonkäsittelytaidoissa, tarkkaavaisuudessa sekä ongelmanratkaisutaidoissa. Koulumenestykseen vaikuttavia tekijöitä ovat erityisesti kestävyyskunto sekä koulupäivän aikainen liikunta. (Syväoja ym. 2013.) Tulokset ovat samansuuntaisia kuin Tombsin ym. (2013) tekemässä tutkimuksessa, jonka mukaan fyysisesti aktiiviset opiskelijat olivat tarkkaavaisempia verrattuna muihin tutkimuksessa mukana olleisiin opiskelijoihin. Lisäksi hyvän koulumenestyksen on todettu olevan yhteydessä liikuntakerhoissa käymiseen sekä urheiluseurojen ohjattuihin harjoituksiin osallistumisessa (Syväoja ym. 2013). Liikunnan vaikutukset oppimiseen välittyvät monen eri tekijän kautta (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013, 12).

Liikunta edistää myös oppimisen kannalta muita tärkeitä asioita. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden on todettu parantavan oppilaiden käyttäytymistä luokassa. (Kantomaa ym. 2013, 13.) Samanlaisiin tuloksiin päätyivät tutkimuksessaan myös Stead ja Nevill (2010) havaittuaan, että jo 10 minuutin mittainen ohjatun liikuntatuokion lisääminen koulupäivän oheen parantaa luokahuoneessa käyttäytymistä ja siten voi helpottaa opetukseen keskittymistä. Fyysisen aktiivisuuden on todettu lisäksi parantavan tehtäviin keskittymistä ja osallistumista oppitunteihin, minkä myötä oppimisen todennäköisyys lisääntyy (Kantomaa ym. 2013, 14).

Liikunnan ja oppimisen yhteyttä selvittelleiden tutkimusten mukaan liikunnan ja oppimisen yhteyttä selittävät liikunnan edulliset vaikutukset aivojen toimintaan ja rakenteisiin sekä aivojen aineenvaihduntaan. Erityisesti ripeän liikunnan on havaittu parantavan aivojen hapensaantia ja verenkiertoa. Ripeä liikunta lisää välittäjäaineiden määrää sekä vahvistaa hermosolujen välisiä yhteyksiä. (Syväoja ym. 2012.) ja sillä on vaikutuksia myös oppimista ja muistia säätelevissä keskushermoston osissa (Alen & Rauramaa 2005, 49). Sen on todettu kehittävän keskittymiskykyä, helpottavan nukahtamista ja parantavan unen laatua. Nämä seikat vaikuttavat uusien asioiden oppimiseen, yleiseen jaksamiseen sekä mielialan ja itsetunnon kohenemiseen. (Husu & Jussila 2015.) Oppimisen ja liikunnan väliset yhteydet eivät kuitenkaan ole johdonmukaiset, vaan yhteyksiä tulisi Kantomaa ym. (2013, 15) mukaan havainnoida moniulotteisena ja kokonaisvaltaisena prosessina, johon vaikuttavat niin biologiset, psyykkiset, sosiaaliset kuin tilannetekijät.

Liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä selvittäneet tutkimukset vahvistavat näiden suhteen olevan moniulotteinen prosessi. Tutkimusten mukaan liikunta osaltaan vaikuttaa oppimiseen myös itsetunnon vahvistamisen kautta. Liikunnan avulla kehosta saadut kokemukset ovat erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa tärkeitä itsetunnon ja minäkäsityksen kehittymiselle. (Laakso ym. 2007, 42.) Hyvän itsetunnon ja minäkäsityksen myötä kehittyvät positiiviset selviytymismenetelmät ja ongelmanratkaisutaidot vaikuttavat oppimisen kannalta edullisten ja oppimista mahdollistavien tunteiden syntymiseen (Syväoja ym. 2012). Tämän

lisäksi Syväojan ym. (2013) tutkimuksessa havaittiin liikunnasta saatujen positiivisten vaikutusten välittyvän kouluvihiytyvyyden ja itsetunnon kautta.

Syväoja ym. (2013) nostavat tutkimuksestaan esille fyysisen aktiivisuuden lisäämisen merkityksen. Tulosten mukaan fyysisen aktiivisuuden lisääminen kohensi tutkimuksen testituloksia etenkin toiminnanohjaukseen ja muistiin liittyvissä tehtävissä. Liikunnan on myös todettu lisäävän aivojen tilavuutta sekä aktiivisuutta aivokuoren eri osissa. Aktiivisuuden lisääntyminen ja aivojen rakenteiden muutokset näkyvät erityisesti niillä aivoalueilla, joissa ihmisen tiedollinen toiminta tapahtuu. (Syväoja ym. 2012.)

Tutkimuksia liikunnan ja oppimisen välisistä yhteyksistä ei ole vielä kovin paljoa. Sekä Syväoja ym. (2013) että Tombs ym. (2013) korostavat tutkimuksissaan, että tutkimustietoa liikunnan vaikutuksista kognitiiviseen toimintaan on vielä melko vähän. He myös korostavat, että näiden tekijöiden yhteyttä tulee tutkia vielä paljon lisää ja tulevaisuudessa liikunnan ja oppimisen yhteyksistä saadaan paljon tärkeää lisätietoa.

3.4 Taukoliikunnan vaikutuksia ja mahdollisuuksia

Elimistön kannalta istumatyö on yksipuolista ja liian vähän kuormittavaa. Ensiarvoisen tärkeää työhyvinvoinnin kannalta onkin liikkuminen, työasentojen vaihtelu sekä työn tauottaminen. Työtä olisi hyvä pyrkiä vaihtelemaan erilaisilla työtehtävillä, joihin sisältyy myös liikkumista ja seisomista. (Rauramo 2012, 51–52.) Taukoliikunnan tavoite on ennaltaehkäistä esimerkiksi yksipuolisten työasentojen aiheuttamia lihasjännityksiä sekä niihin liittyvää lihasväsymistä (Aalto 2006, 75–76).

Taukoliikunnalla on tutkittu olevan monia suotuisia vaikutuksia. Se parantaa lihasten verenkiertoa, minkä myötä lihakset saavat paremmin happea ja kuona-aineiden poistuminen tehostuu. Taukoliikunta lisää myös energiankulutusta sekä vähentää niveliin kohdistuvaa painetta ja nivelrakenteiden puristumista. (Aalto 2006, 75–76.) Istumisen epäedullisia vaikutuksia muun muassa painaindeksiin ja triglyserideihin voidaan vähentää istumista keskeyttävillä tauoilla (Lauk-

kanen & Vuori 2010, 65). Liikkuminen ja asennon vaihtaminen usein lisäävät keskittymiskykyä, nostavat vireystilaa sekä lisää työn tehokkuutta. Samassa asennossa työskentely ja sen aiheuttama kestojännitys voi aiheuttaa erilaisia aineenvaihdunnan häiriöitä ja tulehduksia. (Rauramo 2012, 51–52.)

Taukoliikuntaa tarvitaan elimistön sopeutumisvaikeuksien aiheuttamiin oireisiin, joita ovat väsymys- ja rasitusoireet. Työn kuormitusta pyritään tasapainottamaan elpymisliikunnalla. Sillä voidaan myös tehostaa palautumista sekä se auttaa ylläpitämään vireyttä. Tällaista elpymisliikuntaa ovat taukoliikkeet, joita voi tehdä työn lomassa sekä taukoliikunta, joka tapahtuu tauolla. Voimistelu, kävely sekä rentoutuminen ovat taukoliikunnan muotoja. (Rauramo 2012, 53–54.) Työterveyslaitos (2013) korostaa työn tauotuksen merkitystä työn kuormituksesta palautumiseen. Palautuminen voi olla joko fyysistä palautumista tai mielensisäistä toimintaa. Kuormituksesta palautuminen on työn tehokkuuden kannalta tärkeää, koska työntekijä, joka on palautunut työstä aiheutuneesta rasituksesta, on tehokkaampi, tarttuu aktiivisemmin asioihin sekä oppii paremmin uusia asioita. Osa työstä palautumisesta tulisi tapahtua jo työpäivän aikana. Työn kuormituksesta palautumisen alkaessa jo työpäivän aikana tai nopeasti sen päätyttyä, voi työntekijä viettää aktiivista ja täysipainoista vapaa-aikaa, jonka hyvät vaikutukset heijastuvat myös työssä jaksamiseen. (Rauramo 2012, 43.)

Palautumisen ollessa riittämätöntä, on ihmisen ponnisteltava yhä enemmän työstään selviytyäkseen. Tällainen kuormittuneisuus voi Rauramon (2012) mukaan aiheuttaa yksilöllisiä ja hyvin erilaisia oireita. Jatkuva pitkäkestoinen työntekijän kannalta haitallinen kuormitus voi näkyä sairauksina, negatiivisina tuntemuksina, erilaisina oireina tai äärimmilleen vietyinä jopa ammattitautena sekä työkyvyttömyytenä. (Rauramo 2012, 46–47.) Työterveyslaitoksen (2015) näkemys aiheesta on samansuuntainen. Sen mukaan liian suuri ja yksipuolinen työkuormitus sekä kuormituksesta riittämätön palautuminen voivat aiheuttaa liikuntaelinsairauksien synnyn. (Työterveyslaitos 2015.)

Liikunnan lisääminen työ- tai koulupäivään on helpointa aloittaa pienin luonnollisilta tuntuvin muutoksin. Hyötyliikuntaa voi lisätä työpäivään valitsemalla esimerkiksi portaat hissien sijaan. (Työterveyslaitos 2013.) Istumatyössä vaihtoehtojen etsiminen säännöllisesti on tärkeää. Asentojen vaihtelevuus voi olla työympäristöstä riippuen hankalaa, minkä vuoksi istumatyö tulisi keskeyttää vähintään kerran tunnissa esimerkiksi jaloittelemalla (Aalto 2006, 73).

Lapset ja nuoret viettävät arkisin useita tunteja päivässä oppitunneilla istuen (Laakso ym. 2007). Kaikenlaista liikuntaa, joka tapahtuu koulun piirissä, kutsutaan koulun liikunnaksi. Liikuntatuntien lisäksi koulun liikuntaan sisältyy välitunnit, liikunnalliset tapahtumat, teemapäivät, koulumatkat sekä kerhotoiminta. Koulussa tapahtuvaa liikuntaa ja sen kokonaismäärää on kuitenkin hankala arvioida tarkasti. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.)

Suomalaislasten ja -nuorten koulupäivät sisältävät paljon istumista ja liikkumattomuutta. Oppilaiden ja opiskelijoiden välituntikäyttäytymistä selvittäneen tutkimuksen mukaan yläkoululaisista vain alle 10 % kertoi osallistuvansa liikunnalliseen toimintaan välitunnilla. Lukiolaisten osalta käytännössä jokainen opiskelija oli taukojen ja välituntien aikana liikunnallisesti passiivinen. (Laakso ym. 2007.) Vähäistä liikunnan määrää koulupäivän aikana osoittaa myös toinen suomalais-tutkimus, jonka tulosten mukaan yläkouluikäisillä reipasta liikuntaa koulupäivän aikana kertyi vain noin 2,8 minuuttia tunnissa. Kuuden tunnin koulupäivän aikana yläkoululaisilla kertyi reipasta liikuntaa keskimäärin yhteensä 17 minuuttia. Tutkimuksen tuloksissa näkyy selvästi liikkumattoman ajan koulupäivän aikana lisääntyvän luokkatason kasvaessa. Tutkimuksessa mukana olleilla yläkouluikäisillä tuntia kohden liikkumattomaa aikaa oli 45 minuuttia. (Aira A. ym. 2013.)

Koulupäivän aikana kouluikäisten tulee välttää yhtäjaksoisia pikiä istumisaikoja ja katkaista niitä taukoliikunnalla. Myös nuorten tulee välttää pitkäaikaista istumista lihasjännitysten ehkäisemiseksi ja tukirangan aineenvaihdunnan turvaamiseksi. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.) Fogelholmin mukaan lasten ja nuorten tulisi välttää yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja. (Fogelholm 2011, 85) Liikkumattoman ajan vähentäminen ja istumisen tauotta-

minen koulussa ovat merkittävä asia osana fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista. (Aira A. ym. 2013) Jo lyhyt 10 minuutin liikuntatuokio on osa koko päivän fyysistä aktiivisuutta ja osaltaan auttaa pääsemään liikuntasuositukseen (Stead & Nevill 2010).

Kouluissa tulisi suosia toiminnallisia opetusmenetelmiä, sillä pitkäaikainen yhtäjaksoinen istuminen on haitallista myös lapsille ja nuorille. Pitkäaikaisen istumisen välttäminen tulisi huomioida jokaisella oppitunnilla. Vaihtelevat työtavat koulussa, esimerkiksi työskentely seisten tai liikkuen, tauottavat työtä hyvin. Lisäksi oppitunteja voi esimerkiksi tauottaa säännöllisten minijumppien muodossa. (Aira A. ym. 2013.) Tutkimukset liikunnan lisäämisestä koulupäivään kannustavat kouluja lisäämään liikuntaa oppitunneille ja koulupäivään. Liikunnan lisäämisestä koulupäivään onkin tehty useita tutkimuksia. Koulupäivään lisätyn liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti lasten oppimistuloksiin. Tutkimustulosten perusteella näyttää Syväojan ym. (2012) mukaan siltä, että oppituntien aikainen liikunta, koulun järjestämät liikuntakerhot sekä välituntiliikunta voivat mahdollisesti olla yhteydessä koulumenestykseen. Tuloksissa olennaista on erityisesti se, ettei liikunnan lisääminen ja muiden oppituntien vähentäminen heikentänyt ainekohtaisia koetuloksia tai kouluarvosanoja. Koululiikuntaan liittyvässä katsauksessa Jaakkola (2012, 56) nostaa esiin koululiikunnan lisäämisen sekä sen sisällön kehittämisen näyttävän parantavan lasten ja nuorten oppimistuloksia myös akateemisissa oppiaineissa.

Liikuntasuosituksen täyttymiseksi ja liikunnan lisäämiseksi koulupäivään, on välituntien merkitys huomioitava. Viikon aikana lapset ja nuoret ovat välitunneilla yhteensä lähes viisi tuntia. Välitunnit ovat oppilaiden ja opiskelijoiden työtaukoja, jolloin tapahtuu työnkuormituksesta palautuminen. Lasten ja nuorten päivittäisen liikunnan lisäämisessä välitunnit nähdään kuitenkin miltei käyttämättöminä voimavaroina. (Asanti & Oittinen 2006.) Tutkimusten mukaan etenkin välitunneilla tapahtuvalla liikunnalla on vaikutusta oppilaiden käyttäytymiseen oppituntien aikana. Välitunneilla fyysisesti aktiivisten oppilaiden keskittymiskyky parani ja he olivat vähemmän levottomia kuin oppilaat, joilla välituntia ei ollut. (Jaakkola 2012, 57.) Välitunnit antavat mahdollisuuden niin omaehtoiselle liik-

kumiselle kuin ohjatulle liikkumisellekin. Välituntien aikaista liikuntaa voidaan lisätä kehittämällä liikuntaolosuhteita, motivoimalla ja innostamalla lapsia sekä nuoria liikkumaan ja luomalla mahdollisuuksia ja aikaa aktiiviseen toimintaan välitunneilla. Opettajien rooli tulisi olla aktiivinen välituntiliikunnan järjestämisessä ja kehittämisessä. (Sport.fi 2015.)

4 TERVEYDENHOITAJAN ROOLI LUKIOIKÄISEN NUOREN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ LIIKUNNAN KEINAIN

4.1 Terveydenhoitajan rooli lukioyhteisössä

Perusopetuslaissa (628/1998 7:34 §) on asetettu, että kouluterveydenhuolto sisältyy oppilashuoltoon. Oppilashuollon tavoitteena on edistää ja ylläpitää oppilaan hyvää oppimista sekä psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveyttä. Kouluterveydenhoitaja toimii opiskeluyhteisössä terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntijana. Kouluterveydenhoitajan tehtäviin sisältyy huolehtiminen kouluympäristön terveydestä, turvallisuudesta sekä koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämisestä. Tärkein tehtävä on seurata ja edistää opiskelijan kasvua, kehitystä ja terveyttä. (Laitinen & Hallantie 2011, 34.) Terveydenhoitotyön perusta on aktiivinen ja vuorovaikutuksellinen toimintasuhde, jossa tärkeää on huolenpidon ja yksilöllisyyden toteutuminen. Terveydenhoitotyön keinoin pyritään ylläpitämään, säilyttämään ja edistämään terveyttä ja ehkäisemään sairauksia. Terveydenhoitotyö tuottaa toivottua tulosta ammattitaidon ja jatkuvuuden avulla. (Tukkikoski 2002.)

1980-luvun lopussa kansainvälisen tutkimus- ja kehitystyön toimesta alettiin kiinnittää aiempaa enemmän huomiota koulujen sekä muiden oppilaitosten mahdollisuuksiin ja vastuuseen koskien nuoriin kohdistuvaa terveyden edistämistä. Samoihin aikoihin myös Euroopassa huomio alkoi kiinnittyä terveyden edistämistä koskeviin konkreettisiin toimintaympäristöihin, joihin myös koulut ja oppilaitokset ovat kuuluneet alusta saakka. Toimintasuuntaus sai enemmän julkisuutta sen jälkeen, kun maailman terveysjärjestö alkoi koordinoida Terveyttä edistävät koulut ("health-promoting schools") -verkostoa. Vuonna 1993 myös Suomi liittyi kyseiseen suuntaukseen Euroopan Terveet Koulut -verkoston kautta. Verkosto toimii edelleen ja sitä kutsutaan nykyisin Schools for Health- verkostoksi. (Väyrynen, Saaristo, Wiss & Rigoff 2008)

Kouluyhteisössä toimivat oppilaat, koulun henkilöstö, oppilaiden vanhemmat ja lähiyhteisö. Kouluterveydenhuollon kehittämissuunnitelmassa (Tampere 2006, 11) on mainittu kouluterveydenhuollon tehtäviin yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa kuuluvan osallistuminen koulun työolojen turvallisuuden ja terveellisyysvalvontaan. Kouluterveydenhuollon tehtäviin kuuluvat myös kouluyhteisön ilmapiirin, opiskelijoiden vuorovaikutussuhteiden ja fyysisten olosuhteiden valvominen (Terho 2002, 20). Kouluterveydenhoitaja on lukioympäristössä tärkeä yhteisöllinen vaikuttaja, sillä tavoite on ylläpitää ja edistää yhteisön terveyttä. Kouluyhteisön ilmapiiri ja toimintatavat sekä työskentelyympäristön terveys vaikuttavat opiskelijoiden terveyteen ja koulussa viihtymiseen. (Tossavainen, Tupala, Turunen & Larjomaa 2002, 27.)

Kouluterveydenhuolto keskittyy erityisesti ehkäisevään toimintaan ja sen avulla voidaan ehkäistä monia nuorten ongelmia. Tavoitteena on huomata riskiryhmät ennen kuin varsinaisia oireita ilmenee ja tarjota terveydenhuoltoa tehostetusti riskiryhmille. Yhteiskunnalle on edullisempaa mikäli poikkeavuudet huomataan mahdollisimman varhain ja niihin pystytään puuttumaan ennen varsinaista oireiden puhkeamista. Poikkeavuuksiin kuuluvat mm. syömishäiriöt, mielenterveyshäiriöt ja muut elämäntapaan liittyvät poikkeavuudet. (Terho 2002, 19; Vertio 2003.)

Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2005) mukaan terveydenhoitajan työn tavoitteisiin kuuluu edesauttaa opiskelijoita viettämään onnellista ja turvallista nuoruutta opiskeluaikana, tarjota riittävästi tietoa ja lisätä taitoa, jotta opiskelijalla olisi valmius huolehtia itsestään ja läheisistään sekä osaisi tehdä terveyden kannalta suotuisia valintoja elämässään. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen on myös huomioitava fyysisen ja yhteisöllisen oppimisympäristön terveellisyys ja pyrkiä ylläpitämään ja edistämään ympäristön terveellisyttä ja viihtyisyyttä. Opiskeluterveydenhuollon tavoite on auttaa nuoria kasvamaan tasapainoisiksi, terveiksi, vastuuntuntoisiksi ja itseään kunnioittaviksi aikuisiksi. (Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus 2005.)

Opiskelijoiden terveydenhuoltoa koskeviin terveydenhoitajan työmenetelmiin kuuluvat opiskelijakohtaisen terveyden edistämisen esimerkiksi terveysneuvonnan, riskiryhmien havaitsemisen, määräaikaistarkastusten ja jatkohoitoon ohjaamisen keinoin. Lisäksi työmenetelmiä voidaan luokitella terveydellisten olojen valvontaan tai yhteistyöhön liittyviin työmenetelmiin, joihin kuuluu muun muassa vuorovaikutussuhteiden seuranta, yhteisödiagnoosin tekeminen, ruokailun seuranta ja yhteistyöhön liittyen erityistyöntekijät ja oppilasjärjestöt. (Suomen Terveydenhoitajaliitto 2005.)

Terveyskäyttäytymisellään ihminen voi itse vaikuttaa omaan terveyteensä sekä lisätä tai vähentää sairastumisen riskiä. Olennaisin osa terveyskäyttäytymisestä koostuu sosiaalisesta ja seksuaalisesta kanssakäymisestä, ravinnosta, päihteiden käytöstä sekä liikunnan laadusta ja määrästä. Terveydenhoitajan antamaan terveysneuvontaan kuuluu mm. terveyden kannalta suotuisiin valintoihin kannustaminen. Nuorille annettavan terveysneuvonnan ei tulisi olla liian informatiivista, vaan tärkeämpää olisi antaa mahdollisuuksia ja tiedonlähteitä tai tahoja, joiden kautta nuorella itsellään olisi mahdollista lisätä omaa hyvinvointiaan. Opiskeluaikana nuoren elämässä tapahtuu usein paljon muutoksia lyhyessä ajassa, joka voi herättää ajattelemaan omaa hyvinvointia elämäntapojen pohjalta. Nuoren elämäntapoihin ja niissä tapahtuviin muutoksiin vaikuttavat usein omien mielipiteiden lisäksi myös ystäväpiiri, perhe ja muu sosiaalinen ympäristö. (Ala-Laurila 2002, 155; Kunttu ym. 2011, 102; Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.)

4.2 Terveyden edistäminen

Terveys on yhdistelmä ominaisuuksia, jotka edistävät elämän säilymistä, perustehtävien suorittamista ja perustavoitteiden saavuttamista. Terveys on kykyä kestää elimistön sisäisiä ja ulkoisia kuormituksia. (Vuori 2005, 21.) WHO:n mukaan terveyden edistämistä on toiminta, jonka myötä yksilön, perheen, yhteisön, yhteiskunnan tai kulttuurin mahdollisuudet hallita ja parantaa terveyttään lisääntyvät. Terveyttä edistämällä pyritään aikaansaamaan muutoksia, luomaan mahdollisuuksia ja tukemaan jo olemassa olevia fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia

voimavaroja. Tärkein päämäärä on yksilön ja väestön terveyden edistäminen, jonka myötä terveysvoimavaroja voidaan suojata ja lisätä. Terveyttä ei voida määrittellä sairauden puuttumisena tai elämisen korkeimpana tavoitteena. Terveys on tärkeä voimavara, jonka kehittymiseen tarvitaan ihmisten omien toimintojen lisäksi myös yhteisiä toimintoja. (Paronen & Nupponen 2011, 187–188; Koskinen-Ollonqvist ym. 2007, 23.)

Terveyden edistämisessä käytettävien menetelmien vaikuttavuudesta on oltava tutkimusnäyttöä. Henkilökohtaisen tai sähköisen neuvonnan sekä ryhmätoiminnan on todettu kuuluvan toimiviin käytäntöihin. Terveystottumuksille on ominaista jatkuva muutos, jonka suuntaan voidaan vaikuttaa positiivisesti terveyden edistämisen keinoin. (Kunttu, Hämeenaho & Pohjola 2011, 106.) Terveyttä voidaan edistää erilaisilla toimenpiteillä, kuten terveen elämäntavan vaalimisella ja terveydellisesti kannattaviin päätöksiin kannustamisella sekä valistamalla kehon terveenä pitämisen merkityksestä. Myös ympäristön tulisi olla sellainen, että se kannustaa terveellisempiin valintoihin. (Naidoo & Wills 2000, 71.)

Usein ajatellaan terveyden edistämisen olevan terveydenhuollon ammattilaisten vastuulla, mutta käytännössä siihen tulisi osallistua myös muiden yhteisön ja yhteiskunnan jäsenten. Jokaisella ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa omiin, läheistensä ja ympäristön terveyteen omilla valinnoillaan sekä esimerkillään. Terveyden edistämiseksi luokitellaan terveyskasvatus, terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka, terveellisten ympäristöjen luominen ja ylläpito, terveyspalveluiden kehittäminen sekä yhteisölliseen toimintaan kannustaminen mm. koulu-yhteisöissä tai työpaikoilla. Terveyskasvatus on edellä mainittujen asioiden yhdistämistä ja useiden toimialojen yhteistyötä. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2009, 125.)

Terveet elämäntavat ovat merkittävä tekijä terveyden edistämisen kannalta. Neuvola ja kouluterveydenhuolto tavoittavat lapset ja perheet jo varhaisessa vaiheessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008.) Lapsista lähes kaikki viettävät koulussa suuren osan arkipäivästä oppivelvollisuuttaan suorittaen. Koulun avulla tavoitetaan lähes kaikki lapset ja heidän fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä

koulupäivien aikana. Koulu tarjoaa mahdollisuuden myös erityisesti vapaa-ajallaan vähän liikkuvien lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. (Aira ym. 2013, 14.) Varhainen tavoittaminen mahdollistaa terveyden edistämisen ja varhaisen häiriöihin puuttumisen tasapuolisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2008.)

4.3 Terveydenhoitaja liikunnan edistäjänä

Lapsille ja nuorille suunnattu UKK-instituutin ja Nuori Suomi Ry:n laatiman fyysisen aktiivisuuden suositus ottaa kantaa liikunnan määrään, laatuun ja toteuttamistapoihin sekä liikkumattomuuteen ja paikallaan olemisen määrään. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän koostama suositus on yleissuositus, jonka näkökulmana on terveystiliikunta kaikille 7–18 -vuotiaille lapsille ja nuorille. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.) Myös WHO on laatinut oman kansainvälisen suosituksensa, joka puolestaan on tarkoitettu 5–17-vuotiaille. Kansainvälinen suositus sisältää ohjeistuksen terveyshyötyjen kannalta riittävästä liikunnan määrästä sekä sen sisällöstä. (World Health Organization, 2010.)

Liikuntasuosituksen mukaan 7–18 -vuotiaiden tulisi harrastaa liikuntaa vähintään 1,5 tuntia päivässä ja puolet siitä reippaasti. Lisäksi lihasten kuormittaminen kolmesti viikossa kuuluu suositukseen. Suositus soveltuu niin nuorille urheilijoille kuin erityistuen tarpeessa oleville koululaisille. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.) Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden voi jakaa useampiin lyhyempiin osiin, vähintään kuitenkin ainakin 10 minuuttia kestäviin jaksoihin (Fogelholm 2011, 87). Lapsille ja nuorille suunnattu suositus ei erottele lapsia ja nuoria. WHO:n suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua päivittäin vähintään 60 minuuttia reippaasti ja suurimman osan liikunnasta tulisi olla aerobista liikuntaa. WHO:n mukaan vähintään 60 minuutin päivittäinen liikunta edistää terveyshyötyjä. Myös WHO ottaa suosituksessaan huomioon lihaskunnon ja luuston kuormittamisen tärkeyden. Suositus on samoilla linjoilla UKK-instituutin ja Nuori Suomi Ry:n laatiman fyysisen aktiivisuuden suosituksen kanssa, jonka mukaan lihaskuntaa suositellaan kuormitettavan ainakin kolme

kertaa viikossa. (World Health Organization 2010.) Fogelholm (2011, 86) korostaa, että tuki- ja liikuntaelimestön kuormittaminen sekä kestävyys harjoittaminen on erityisen tärkeää nuoruudessa kasvupyrähdyksen aikana ja välittömästi sen jälkeen.

WHO:n suosituksessa esiin nousee fyysisen aktiivisuuden riittävä määrä terveyshyötyjen saavuttamisen näkökulmasta. Suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua ainakin 60 minuuttia päivässä terveyshyötyjen saavuttamiseksi. (World Health Organization, 2010.) UKK-instituutti taas on tarkastellut asiaa toisesta näkökulmasta: riittävä fyysinen aktiivisuus liikkumattomuuden aiheuttamien terveyshaittojen välttämiseksi. UKK-instituutti on laatinut myös minimisuosituksen liikunnan määrästä terveyshaittojen välttämiseksi. Minimisuosituksen mukaan 7 -vuotiaan tulee liikkua vähintään kaksi tuntia ja 18 -vuotiaan yli tunti, jotta useimmat liikkumattomuuden aiheuttamat terveyshaitat voidaan välttää. Suosituksen lopussa todetaan myös, että optimaalisten terveyshyötyjen saavuttamiseksi tulisi liikkua tätäkin enemmän. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.)

Liikunta on luonnollinen osa lasten ja nuorten elämää. Liikunnan tulee olla hauskaa, iloa ja elämyksiä tuottavaa. Lasten ja nuorten liikunta tulee toteuttaa heidän näkökulmastaan ja mahdollisimman pitkälle myös heidän ehdoillaan. Lapsilla ja nuorilla etenkin liikunnan kuormittavuuden tulee olla vaihtelevaa. Liikunnassa olisi hyvä olla kevyitä, kohtalaisesti kuormittavia sekä lyhyitä kuormittavia jaksoja runsaasti ja vaihtelevasti. (Fogelholm 2011, 86.) Sekä WHO:n että UKK-instituutin ja Nuori Suomi Ry:n valmistamissa suosituksissa lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrässä korostuu liikkumisen monipuolisuus ja keinot saavuttaa riittävä fyysinen aktiivisuus. WHO:n suosituksessa lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tulisi koostua monipuolisesti leikeistä, peleistä, koulu liikunnasta sekä omaehtoisesta että ohjatusta liikunnasta ja sen kuormittavuuden tulisi vaihdella (World Health Organization 2010).

UKK-instituutin mukaan lapset ja nuoret voivat saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suosituksen usealla eri tavalla. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus voi kertyä kou-

lumatkojen liikkumisesta kävellen, pyöräillen tai rullaluistellen. Fyysistä aktiivisuutta tulee myös mahdollisesta koululiikunnasta. Lisäksi fyysinen aktiivisuus koostuu sekä ohjatusta että omaehtoisesta liikunnasta vapaa-ajalla ja arki- ja hyyötyliikunnasta. (UKK-instituutti 2015.)

Koska lasten ja nuorten liikuntaan liittyvää tutkimustietoa on huomattavasti vähemmän kuin aikuisilla, korostaa lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä suosituksessaan tarvittavan liikunnan määrän vaihtelevuutta erityisesti hyvinvoinnin eri osa-alueita tarkasteltaessa. Suosituksessa lapsille on riittävää vähintään 60 – 90 minuuttia päivässä kestävä fyysinen aktiivisuus viikon jokaisena päivänä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008.) Myös Fogelholm (2011, 86) mukaan suosituksen mukainen määrä liikuntaa on hyvä lähtökohta murrosikäisellekin. Nuoren liikunnan sisältö muuttuu enemmän ohjatummaksi leikkien jäädessä pois, ja se sisältää enemmän fyysistä aktiivisuutta liittyen koulumatkoihin, kavereiden tapaamisiin sekä asiointeihin. Lasten ja nuorten liikuntasuositus poikkeaaakin aikuisten liikuntasuosituksesta juuri kuormittavuuden monipuolisuuden osalta. Kohtuullisesti kuormittava liikunta, joka on aikuisille riittävä, ei yksinomaan ole riittävää liikuntaa lapsille ja nuorille. (Fogelholm ym. 2011, 86.)

Liikunnallisesti passiivisen käyttäytymisen lisääntymisen myötä on liikuntasuositusten lisäksi pohdittu suosituksia liikkumattomuuden ajasta, jonka mukaan kouluikäisten päivään ei tulisi sisältyä hereillä oloaikana yli kahden tunnin kestoisia liikkumattomia jaksoja (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 49). Kokko ym. (2014) toteavat LIITU-tutkimuksen raportissa UKK-instituutin ja Nuori Suomi Ry:n laatiman liikuntasuosituksen olevan varsin vaativa, mutta liikunnan terveysvaikutusten antamasta näkökulmasta perusteltu. Työryhmä kritisoi liikuntasuositusta muun muassa siksi, että esimerkiksi urheilevalla lapsella ja nuorella liikunnan viikkotasoa voi olla runsas, mutta päivittäisehto ei täyty lepopäivän vuoksi.

Opiskeluterveydenhuollon rooli liikunnan edistäjänä opiskelijoiden keskuudessa on huomattava. Olisi tärkeää, että nuori viimeistään opiskeluaikana ymmärtäisi,

mitä positiivisia vaikutuksia liikunnalla on terveyden ja yleisen hyvinvoinnin kannalta. Eri tahojen yhteistyö on tärkeää, jotta liikunnan merkityksen tiedostaminen johtaisi aktiivisesti liikunnan lisäämiseen. Liikunnan roolia terveydenhuollossa voidaan kehittää vielä lisää asettamalla yhteinen tavoite nuorten liikunnan lisäämiseksi ja tekemällä yhteistyötä sen saavuttamiseksi. (Laakso 2011, 198.)

Lukioikäisistä nuorista suurella osalla on ilmennyt fyysisiä oireita kuten päänsärkyä, niska- tai hartiakipuja, väsymystä ja jännitysoireita (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015). Oireet helpottavat useimmiten elämäntapamuutoksien avulla, mutta tarvittaessa on kartoitettava vaatiiko tilanne tarkempaa arviota ja hoitoa. Terveyskäyttäytymisellä, sosiaalisilla suhteilla ja fyysisellä terveydentilalla on merkittävä vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. (Ala-Laurila 2002, 154–155.)

Liikunta toimii tehokkaasti terveyden edistäjänä. Sen avulla ehkäistään sairauksia ja edistetään terveyttä. Liikuntaan kannustaminen toimii tehokkaasti terveyden edistäjänä tilanteissa, joissa kohderyhmänä on väestön tai rajatun ihmisryhmän terveydentilan, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen. Liikunnan avulla ihmiset itse aikaansaavat terveyshyötyjä väestötasolla ja samalla ylläpitävät omaa terveyttä, hyvää oloa ja sosiaalista toimintakykyä. (Paronen ym. 2011, 189.)

Liikunta on käyttäytymistä, joka perustuu yksilön vapaaehtoiseen harkintaan sekä valintoihin. Liikunnan edistäminen koostuu vapaaehtoisista valinnoista ja niitä tukevista mahdollisuuksista, joita käsitellään oman harkinnan mukaan. Yksilötasolla terveydenhuollon rooli liikunnan edistäjänä on liikunnan tarpeen ja terveydellisten edellytysten arviointi sekä liikuntaan ohjaaminen ja kannustaminen. Liikuntaa ei voida edistää kaavaksi tiivistettävällä menetelmällä, mutta liikunnan lisäämiseen voidaan kannustaa yksilöitä, ryhmiä ja yhteisöjä. (Vuori 2003, 105; Vuori 2011, 646, 648, 653.)

Osa terveydenhoitajan työtä on liikuntaneuvonta. Neuvontaa voi toteuttaa sekä yksilö- että ryhmätasolla lukioympäristössä. Liikuntaneuvonnan tarkoitus,

terveyshyödyt sekä suositeltavat liikuntamuodot on aina esitettävä mahdollisimman selkeässä muodossa siten, että neuvonnasta on mahdollisimman suuri hyöty kohderyhmälle tai kohdehenkilölle. Henkilön tai kohderyhmän ikä, fyysinen kunto ja tavoitteet ovat aina perustana liikuntaneuvontaa suunniteltaessa. (Nupponen & Suni 2011, 212–213.)

Nuorten liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat useat tekijät, jotka useimmiten ovat juurtuneet käyttäytymismalleihin jo aiemmin lapsuudessa. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaminen on yhtä haastavaa kuin ravintoon ja päihteisiin liittyvien tottumusten muuttaminen. Onnistuneen liikuntaneuvonnan avulla saavutettavat tärkeimmät muutokset tapahtuvat kohderyhmän tai kohdehenkilön ajattelussa sekä käyttäytymisessä. Liikuntaan suhtautumisen muuttuessa positiivisempaan suuntaan, lisääntyy omaehtoinen liikkuminen. Liikunnan myötä ilmenevät terveyshyödyt alkavat näkyä, kun liikuntaa on lisätty riittävästi ja sen harrastamista jatkettu tarpeeksi pitkään. (Nupponen ym. 2011, 212; Vuori 2011, 647.)

Terveystenhoitajan antaman terveysneuvonnan on oltava sellaisessa muodossa, että asiakas saa neuvonnasta mahdollisimman paljon apua elämäntapojensa parantamiseen. Neuvonnassa tärkeää on muutoksen mahdollisuuden korostaminen sekä muutokseen kannustaminen sen sijaan, että muutokseen pakotettaisiin. On muistettava, että jokainen on itse vastuussa omista elämäntavoistaan, eikä päätöksiä voi tehdä toisen puolesta. Vuorovaikutuksen avulla pyritään luomaan motivoiva ilmapiiri. Turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri auttaa asiakasta kokemaan itsensä kunnioitetuksi sekä hyväksytyksi. Asiakkaalle on pyrittävä viestittämään, että elämäntavoista riippumatta häntä kunnioitetaan ja hänet hyväksytään ihmisenä. Terveystenhoitaja ei tee päätöksiä toisen puolesta tai pakota motivaatiota syntymään, vaan pyrkii edesauttamaan motivaation syntymistä asiakkaan itse kokeman muutostarpeen myötä. On muistettava, että muutokset elämäntavoissa, kuten liikuntatottumuksissa, eivät tapahdu hetkessä. Muutos on prosessi, joka vaatii aikaa ja sitoutumista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006; Turku 2007, 41–43.)

Sosiaali- ja terveydenhoitoalan asiakasta koskevaa ohjausta säännellään lakien ja asetusten avulla ja se on pitkälti määritelty yhteiskunnallisesti. Ohjauksella tarkoitetaan käytännössä sekä itse opastuksen antamista että ohjattavana olemista. Ohjaus käsitteenä rinnastetaan usein informointiin, tiedon antamiseen, neuvontaan, opastukseen ja opetukseen. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 15–17.)

Terveyden edistämisen keskeinen eettinen kysymys liittyy kuitenkin itsemääräämisoikeuteen. Ihmisellä on oikeus valita elämäntapansa ja ottaa mahdollisia riskejä terveytensä kannalta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2008.) Myös Suomen Terveydenhoitajaliiton (2008) julkaisemassa terveydenhoitajan ammatillinen osaaminen – kuvauksessa nousee esiin terveydenhoitajan eettinen toiminta terveydenhoitotyössä. Eettiseen toimintaan terveydenhoitotyössä sisältyy asiakkaan ja potilaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä potilaan osallistumisen mahdollistaminen hänen hoitoansa koskevassa päätöksenteossa.

5 LYSEONPUISTON LUKION HYVINVOINTIAAMUPÄIVÄN TAUKOLIIKUNTATUOKIOT

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakouluissa käytössä oleva vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Se vastaa sekä käytännöllisiin että teoreettisiin tarpeisiin yhdistämällä käytännön toteutuksen sekä siitä raportoinnin tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.) Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta. Siinä yhdistyvät toiminnallinen osuus sekä varsinainen opinnäytetyöraportti eli opinnäytetyöprosessin dokumentointi ja arviointi tutkimusviestinnällisesti. Opinnäytetyöraportissa tulee olla teoreettinen viitekehys tuotoksen tietoperustasta ja ammattiteoriasta sekä sen tunteuksesta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimus on usein lähinnä selvitysten tekemistä ja selvitys toimii apuvälineenä tiedonhankintaan. (Lumme, Leinonen, Leino, Falenius & Sundqvist 2006.) Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen ja käytännöllinen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.) Koostimme teoriapohjaa liikunnan vaikutuksista lukioikäisen nuoren terveyden edistämiseksi terveydenhoitajan näkökulmasta ja sovelsimme teoriaa käytäntöön toiminnallisen toteutuksen myötä.

Toiminnallisella opinnäytetyöllä on hyvä olla toimeksiantaja. Opinnäytetyön toimeksiannolla on mahdollisuus näyttää osaamista myös laajemmin sekä tarjota työelämälle heidän tarvitsemaansa tietoa. Toimeksiannon avulla on mahdollista päästä ratkomaan työelämälähtöisiä ja soveltaa tutkimuksellista tietoa käytännön ongelmiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–17.) Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Lyseonpuiston lukio, koska meille tarjoutui mahdollisuus osallistua lukion opiskelijoille järjestettävään hyvinvointiaamupäivään. (Liite 3)

Toiminnallista opinnäytetyötä toteutettaessa tulee noudattaa hyvän tieteellisen tutkimuksen käytäntöjä. Tutkimuseettisen Neuvottelukunnan (2012, 6) mukaan hyvien tieteellisten käytäntöjen edellyttämällä tavalla toteutettu tutkimus on eettisesti hyväksyttävä, luotettava sekä sen tulokset ovat uskottavia. Hyvän tieteell-

lisen käytännön mukaan tutkimuksissa tulee noudattaa tiedeyhteisöjen myöntämiä toimintatapoja. Näitä toimintatapoja ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus sekä tarkkuus tutkimuksen teon kaikissa vaiheissa. Erityisesti tarkkuus tutkimuksen tuloksissa sekä niiden tulkitsemisessä on huomioitava, koska tutkija tulkitsee usein huomaamattakin tuloksia omalla tavallaan ja tulosten objektiivisuus voi vaarantua. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 229.) Hyvään tieteelliseen käytäntöön sisältyy myös toisten tutkijoiden kunnioitus viittaamiskäytännöissä, tiedonhankintakeinojen eettisyys sekä tutkimuksen suunnitelmallisuus, toteutus ja raportointi asianmukaisesti tieteellisen tiedon vaatimusten mukaisesti. (Tutkimuseettinen Neuvottelukunta 2012, 6.)

Plagioinnilla tarkoitetaan toisen ideoiden, tutkimustulosten, sanamuodon tai ajatusten esittämistä omilla nimissään. Plagiointi voi ilmetä epäselvinä viittauksina ja puutteellisina lähdetietoina. (Hirsjärvi ym. 2009, 122; Vilkka & Airaksinen 2003, 78.) Lähteiden tulisi olla alkuperäisjulkaisuja, sillä toissijaiset lähteet ovat usein aina alkuperäisen julkaisun tulkitsemista. Tulkinnan myötä tieto voi muuttua ja sen luotettavuus heikkenee. (Vilkka & Airaksinen 2003, 73.)

Luotettavuuden kannalta lähteitä valittaessa ja niitä tulkitessa tutkijan on oltava kriittinen. Lähdekritiikissä tulee kiinnittää huomiota lähdetietojen alkuperään, ikään ja julkaisupaikkaan. Myös kirjoittajan tunnettavuutta ja arvostettavuutta tulee arvioida. Lisäksi lähdekritiikissä on huomioitava onko tutkimus toteutettu puolueettomasti ja totuudenmukaisesti. Myös lähteiden julkaisupaikka auttaa lähdekritiikissä, sillä arvostetut kustantajat eivät yleensä julkaise artikkeleita tai julkaisuja, jotka eivät läpäise asiatarkastusta. (Hirsjärvi ym. 2009, 114.) Lähdekritiikki on erityisen tärkeä ohjeistusten, oppaiden sekä tietopakettien kohdalla. Tiedonlähteen arvostettavuutta ja luotettavuutta voidaan arvioida lähdeluettelon ja lähdeviitteiden pohjalta. Lähteiden julkaisuajankohtaan on tärkeä kiinnittää huomiota, sillä tutkimustieto muuttuu nopeasti (Vilkka & Airaksinen 2003, 55, 72–73).

5.2 Lyseonpuiston lukion hyvinvointiaamupäivä

Lyseonpuiston lukio on perustettu vuonna 1908. Opiskelijoita lukiossa on noin 700 ja opettajia 39, mikä tekeekin lukiosta yhden Suomen suurimmista. Lyseonpuiston lukio on nimitetty Unesco-kouluksi ja toiminta-ajatuksena onkin korostaa kansainvälisiä vuorovaikutussuhteita sekä lisätä kansainvälistä ymmärtämistä ja osaamista. Arvoperustana koululla on oma kulttuuri, erityisesti lappilaisuus ja suomalaisuus. Koulun arvoihin kuuluvat myös työnteko ja hyvät tavat. Lyseonpuiston lukiossa opintotarjonta on laaja ja erityisesti korostuu kansainvälisyyskasvatus sekä kuvataiteen ja musiikin syventävät kurssit. (Lyseonpuiston lukio, 2015.) Suurin osa lukion opiskelijoista on 16–19 -vuotiaita ja sukupuoli-kauma on tasainen.

Lyseonpuiston lukion opiskelijoille järjestettiin hyvinvointiaamupäivä lukion tiloissa 8.10.2015. Aamupäivän tarkoituksena oli lisätä opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvää tietoisuutta ja kannustaa pitämään huolta terveydestään. Hyvinvointiaamupäivän järjestivät kehittämistehtävää tekevät neljännen vuosikurssin terveydenhoitajaopiskelijat yhteistyössä lukion ja muiden näytteille asettajien kanssa. Aamupäivän aikana opiskelijat kiersivät lukion tiloissa eri tahojen pystyttämällä ohjauspisteillä. Lisäksi he kuuntelivat liikuntasalissa luennon liittyen hyvinvointiin. Ohjauspisteitä oli järjestetty yhteensä 25, joista lukiolaiset saivat itse valita viisi pistettä joilla kävivät. Monet lukion opiskelijat kiersivät kuitenkin enemmän kuin viisi pistettä mielenkiintonsa mukaan. Ohjauspisteet käsittelivät laajasti hyvinvointia ja esillä oli myös eri järjestöjen edustajia.

Ohjauspisteillä oli lukiolaisille monenlaista toimintaa arvunnoista rentoutumishetkiin. Hyvinvoinnin osa-alueista hyvinvointiaamupäivän aikana käsiteltiin muun muassa liikunnan, unen, ravitsemuksen, mielenterveyden sekä stressin hallinnan merkityksiä hyvinvointiin. Lukiolaiset saivat laaja-alaisesti informaatiota terveyden edistämiseen monesta eri näkökulmasta. Ohjauspisteet sijaitsivat Lyseonpuiston lukion aulatiloiissa ja luokissa, joissa lukiolaiset saivat vapaasti kierrellä itseään kiinnostavissa kohteissa. Ohjauksen aiheet ja järjestöjen edustajat olivat kohderyhmälle eli lukiolaisille suunnattuja ja laaja-alaisen aihepiirin

myötä suurin osa opiskelijoista todennäköisesti ainakin jotain itseään kiinnostavaa.

5.3 Tarpeen arviointi ja suunnittelu

Hankkeen tai tapahtuman järjestämisessä suunnitteluun tulee kiinnittää erityishuomiota. Huolellinen suunnittelu mahdollistaa hankkeen onnistumisen tavoitteiden mukaisesti. Ongelmien välttämiseksi sekä ajan säästämiseksi suunnittelu on merkittävä osa tapahtuman tai hankkeen valmistelua. Erilaisissa kehittämishankkeissa suunnittelun merkitys nousee esiin etenkin rajallisten resurssien käyttämisessä mahdollisimman hyödyttävästi sekä aikatauluissa pysymisessä. Hyvä suunnittelu sujuvoittaa tärkeysjärjestyksen tekemistä esimerkiksi toimintojen ja resurssien tarkoituksenmukaisessa käyttämisessä. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 68.)

Saatuamme tilaisuuden osallistua Lyseonpuiston lukion hyvinvointiaamupäivään aloimme suunnitella toteutustapaa. Alun perin ajatuksena oli järjestää ohjauspiste, jonka yhteydessä olisimme pisteellä käyvien lukiolaisten kanssa kokeilleet muutamia taukoliikuntaan soveltuvia liikkeitä ja koonneet tueksi opaslehtisen tai informatiivisen julisteen taukoliikunnan hyödyistä. Tapahtuman järjestäjä kuitenkin sattumalta pyysi järjestämään hyvinvointiluennon jälkeen opiskelijoille pientä liikuntahetkeä, joka tarjosi mahdollisuuden toteuttaa oma toiminnallinen osuutemme hieman eritavalla.

Taukoliikuntatuokion järjestäminen liikuntasalissa suuremmalle ryhmälle kerrallaan mahdollisti taustamusiikin liittämisen ohjelmaan. Arvelimme myös lukiolaisten osallistuvan taukoliikuntaan aktiivisemmin ryhmässä musiikin tahdittamana kuin muutama lukiolainen kerrallaan lukion aulassa ohjauspisteen ohessa ilman musiikkia. Taukoliikuntatuokioiden lisäksi pystyimme aulaan ohjauspisteen, jonka luona lukiolaiset tutustuivat taukoliikuntaoppaaseen, vastasivat pieneen kyselyyn ja keskustelivat kanssamme yleisesti istumiseen liittyvistä ongelmista ja asenteistaan taukoliikuntaa kohtaan.

5.4 Toteutus

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus koostuu teoriapohjasta sekä toiminnallisesta osuudesta, jonka voi toteuttaa usealla eri tavalla. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksena on tyypillisesti jokin konkreettinen tuote. Tämä konkreettinen tuote voi olla tietopaketti, kirja, vihko, ohje, portfolio tai jokin tapahtuma. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51.) Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen ja toteutustavan valinnassa tulee huomioida kohderyhmä siten, että tuotoksesta tai kokonaisuudesta voi tunnistaa tavoitteena olevat päämäärät. (Lumme ym. 2006.) Myös Airaksinen (2010) korostaa, että tuotoksessa tulisi näkyä kohderyhmä ja sen tulisi olla kohderyhmälle sopivalla tavalla, kielellä ja tyyllillä valmistettu. Sen valmistuksessa tulee ottaa huomioon kohderyhmän ikä sekä asema, tuotteen käyttötarkoitus sekä sisällön tarkoituksenmukaisuus. Mikäli opinnäytetyön tuotokseen tulee tekstiä, tekstissä tulee huomioida kohderyhmän puhuttelemineen sekä sisällön osalta tarkoituksenmukainen kirjoitustyyli.

Lyseonpuiston lukion hyvinvointiaamupäivässä oma osuutemme koostui kolmesti aamupäivän aikana pidetystä noin 5 - 10 minuutin mittaisesta taukoliikuntatuokiosta liikuntasalissa sekä aulassa sijainneesta ohjauspisteestä. Taukoliikuntaa edeltävästi lukiolaiset olivat kuunnelleet 45 minuuttia kestävän luennon liittyen hyvinvointiin ja voimavaroihin. Lähes tunnin kestävän istumisen jälkeen lukiolaiset vaikuttivatkin osallistuvan hyvin taukoliikuntaan. Taukoliikunta koostui yksinkertaisista liikkeistä, joiden tehtävänä oli virkistää verenkiertoa ja vetreyttää istumisen myötä puutunutta kehoa. Lukiolaiset saivat luentojen välissä kierrellä vapaasti aulassa ohjauspisteillä. Kierrellessään he tutustuivat ohjauspisteiden sisältöihin ja monet lukiolaisista tulivat keskustelemaan ohjauspisteellemme taukoliikunnasta.

Lisäksi hyvinvointiaamupäivää varten olimme valmistaneet ohjauspisteen. Ohjauspisteelle olimme liittäneet julistemuotoisen taukoliikuntaoppaan lisäksi yksinkertaisen kyselylomakkeen, johon lukiolaiset saivat vastata muutamaankin yksinkertaiseen kysymykseen taukoliikuntaan liittyen. Kyselyllä halusimme kartoittaa lukiolaisten mielipiteitä taukoliikunnan käytettävyydestä ja opinnäytetyömme

aiheen tarpeellisuudesta. Vastaukset annettiin vetämällä viiva kyllä tai ei sarakkeeseen oman mielipiteen mukaan. (Kts Liite 1 & 2)

Taukoliikuntatuokioiden tueksi halusimme koostaa oppaan, joka tukisi taukoliikunnan säilymistä jatkossakin osana lukiolaisten koulupäivää. Oppaamme kohderyhmänä ovat lukiolaiset sekä heidän opettajansa. Taukoliikuntaoppaan muodoksi valitsimme julisteen (Liite 1), joka olisi kestävä ja helposti suuren kohderyhmän nähtävillä. Lisäksi juliste on kustannuksiltaan edullinen. Taukoliikuntaopasta varten haimme tietoa istumisen vaikutuksista tuki- ja liikuntaelimitykseen sekä koostimme julisteeseen mahdollisimman tehokkaita, mutta helppoja liikkeitä, joiden avulla passiivisen istumisen haittoja voitaisiin ehkäistä ja vähentää. Julisteesta teimme kohderyhmää ajatellen ulkoasultaan selkeän, raikkaan, nuorekkaan ja helppolukuisen. Panostimme laadukkaisiin kuvaesimerkkeihin liikkeistä, jolloin oppaan lukeminen ei vaadi paljon aikaa ja vaivaa.

Valitsimme taukoliikuntatuokioon liikkeitä, jotka ovat yksinkertaisia, kehoa tehokkaasti elvyttäviä ja helposti toteutettavia jopa kouluvaatteissa. Ajatuksena oli tuoda vahvasti esille taukoliikunnan helppous ja se, ettei kyse ole hikiliikunnasta. Tällä ajatuksella uskoimme saavamme mukaan myös liikunnallisesti vähemmän aktiivisia opiskelijoita. Suunnittelussa otimme huomioon myös sen, että taukoliikuntatuokion ja -julisteen liikkeet vastaisivat toisiaan, ja jäisivät näin paremmin lukiolaisten mieleen.

Taukoliikuntatuokion liikkeet mukailivat osittain suomalaisen terveystuokion, Asahin liikkeitä. Asahi sisältää yksinkertaisia ja luonnollisia liikkeitä, joiden avulla ihmisen voi tavallaan itse hieroa ja hoitaa itseään. Liikkeet myös vahvistavat lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Liikkeisiin yhdistetään niin sanottu tietoinen hengitys, joka rauhoittaa myös mieltä. Asahin liikesarjojen avulla kehoa saa sekä avaavan että venyttävän harjoituksen. Asahi sopii kenelle tahansa, ja sitä voi toteuttaa seisten tai istuen. (Jalamo, Klemola, Mikkonen & Mähönen 2009, 9 - 15). Asahin lisäksi otimme mukaan venytysliikkeitä, jotka avaavat erityisesti lantiota, lonkankoukistajia ja selkää (Lysycia 2008, 24 – 28, 45, 63.) Teoriatiedon ohella hyödynsimme taukoliikuntatuokion suunnittelussa ja toteu-

tuksessa yhden opinnäyteryhmän jäsenen pitkää liikunta-alan ammatillista kokemusta ja koulutusta.

Kaikki taukoliikunnan liikkeet tehtiin seisaallaan, mikä jo sellaisenaan elvyttää kehoa pitkän istumisen keskellä. Liikkeet toteutettiin järjestelmällisesti, kehoa ylhäältä alas elvyttäen. Lähtökohtana olivat pitkät sisään- ja uloshengitykset, laajat raajojen liikkeet, selkärangan rullaus, lantion avaus, alaraajojen venytykset (Kuva 1).



Kuva 1. Käsien vienti eteen ja taakse sekä rintarangan pyöristäminen.

Aloitimme pitkällä sisään- ja uloshengityksillä, joiden tarkoituksena oli avata ja herättää kehoa sekä rytmittää liikkeitä. Taustamusiikin tahdissa etenimme samaan tahtiin, jolloin ohjaaminen ja liikkeissä mukana pysyminen oli helpompaa. Ensimmäisissä liikkeissä tehtiin laajoja liikkeitä käsillä, ja niihin yhdistettiin voimakas, tietoinen hengitys (Kuva 2).



Kuva 2. Käsien vienti ylös ja alas.

Seuraavassa liikkeessä otettiin mukaan selkärangan rullaaminen, jonka tarkoituksena oli vähentää istumisen aikaansaamaa painetta selkärangan nikamien välissä. Lantion pyöritys elvytti lantioseudun lihaksia ja alaselkää. Lonkkaa koukistavien lihasten ja takareisien lihasten venyttäminen vaikutti edellisten lisäksi myös alaraajojen verenkiertoon ja liikkuvuuteen. Alaraajan heiluriliike vähensi lisäksi alaraajojen turvotusta ja harjoittaa tasapainoa. Taukoliikuntatuokion aikana toistimme jokaista liikettä neljä kertaa, mikä oli suunniteltu sopivan hyvin yhteen valitsemaamme musiikin kanssa. Toteutettaessa ohjelmaa itsenäisesti jokainen voi edetä itselle sopivaan tahtiin ja tehdä jokaista liikettä vähintään 4 - 6 kertaa.

Opasjulisteeseen lisäsimme mukaan myös parin kanssa toteutettavaa hartioiden ja päänahan hierontaa, mikä parantaa pintaverenkiertoa ja tuo mukaan myös vuorovaikutuksen ja kosketuksen virkistävän ja hoitavan voiman (Arponen & Airaksinen 2001, 127–138.)

5.5 Palaute ja arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön arvioimisen helpottamiseksi on mielekästä kerätä jonkinlainen palaute tuotoksesta. Palautteessa voi pyytää kommentteja tai arviointeja esimerkiksi tapahtuman tai tuotoksen käytettävyydestä, hyödynnettä-

vyydestä, merkittävydestä, työn ilmeestä tai luettavuudesta. Ilman kohderyhmältä saatua palautetta arviointi voi jäädä subjektiiviseksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157.) Arvioinnin tukena voidaan käyttää tarkoitusta varten koostettuja lomakkeita (Heikkilä ym. 2008, 114).

Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin kriteereissä on tuotteen käytettävyys erityisesti kohderyhmän sekä sen käyttämisympäristön näkökulmasta. Kriteereissä mainitaan myös opinnäytetyön tuotoksen johdonmukaisuudesta sekä kohderyhmälle kohdennetusta asiasisällöstä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.) Arvioinnissa huomioidaan myös toteutustapaa ja siinä käytettyjä keinoja. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa voidaan toteutustavan arviossa kiinnittää huomiota käytännön asioiden hoitamiseen esimerkiksi järjestettäessä tapahtumia. Tapahtuman järjestämisen ollessa toiminnallisen opinnäytetyön aihe, tulee arvioinnissa selostaa menetelmät tavoitteena olevan tapahtuman suunnitteluun. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 158)

Ohjauksen arviointi voi olla osa toiminnallisen opinnäytetyön arviointia. Ohjauksen arvioiminen koskee kaikkia ohjaustilanteeseen osallistuvia ja se on ohjausprosessin aikana tapahtuvaa jatkuvaa toimintaa. Ohjauksen arvioinnissa otetaan huomioon yleensä asiakastyytyväisyys, tuloksellisuus, vuorovaikutus sekä oppimisen ja koulutuksen näkökulma. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 128.)

Lisäksi hyvinvointiaamupäivää varten olimme valmistaneet ohjauspisteen. Ohjauspisteelle olimme liittäneet julistemuotoisen taukoliikuntaoppaan lisäksi yksinkertaisen kyselylomakkeen, johon lukiolaiset saivat vastata muutamaankin yksinkertaiseen kysymykseen taukoliikuntaan liittyen.

Hyvinvointiaamupäivän yhteydessä järjestämässämme kyselyssä kartoitimme lukiolaisten mielipiteitä liittyen taukoliikuntaan. Vastanneista 77 % vastasi osallistuneensa järjestämäämme taukoliikuntatuokioon. Kyselyyn vastanneista 92 % oli sitä mieltä, että taukoliikunta voisi toimia koulussa. Vastaaajista 82 % osallis-

tuisi ja 8 % ehkä osallistuisi liikuntatuokioihin, mikäli niitä järjestettäisiin koulupäivän aikana (Kuvio 1).



Kuvio 1. Taukoliikuntaan osallistuminen.

Ohjauspisteellä lukiolaiset saivat myös keskustella taukoliikunnasta ja istumisen vaikutuksista hyvinvointiin. Yleinen vaiva erityisesti tyttöjen keskuudessa oli niska- tai hartiasseudun kipeytyminen. Poikien keskuudessa enemmän esiin nousi oppitunneilla istumisen puuduttavuus, jonka myötä opetukseen keskittyminen herpaantuu herkästi. Normaalin 75 minuuttia kestävien lukuaineiden tai kielten oppitunnin aikana ei useimmiten nousta seisomaan kertaakaan.

Kokonaisuudessaan kyselyn ja ohjauspisteessä saadun palautteen ja keskustelujen perusteella voi todeta, että taukoliikunta olisi suurimmalle osalle opiskelijoista mieluista. Palautteen perusteella lukiolaiset kokivat taukoliikunnan tarpeelliseksi vastapainoksi istumiselle. Suurin osa lukiolaisista myös palautteen perusteella osallistuisi esimerkiksi opettajan ohjaamaan taukoliikuntatuokioon.

Hyvinvointiaamupäivän liikuntatuokioihin osallistui myös osa lukion opettajista sekä rehtori. Heiltä saatu palaute taukoliikunnan toimivuudesta oppituntien ohessa oli todella positiivista ja kannustavaa. Osalle opettajista taukoliikunnan merkitys oli jo ennestään tuttu ja tuntien ohessa sitä oli jo järjestettykin silloin tällöin. Taukoliikuntaa opetuksen ohessa toteuttaneet opettajat olivat suosineet liikkeinä lähinnä niska- ja hartiasseudulle kohdistettuja venytyksiä ja verryttelyjä, jotka voidaan toteuttaa myös istuen. Suunta on ollut oikea, sillä oppilaiden

kanssa käytyjen keskustelujen perusteella niska- tai hartiakivut ovat yleisin vaiva.

Suurin osa palautetta antaneista opettajista harmitteli, ettei taukoliikuntaa ole tullut juuri pidettyä aiemmin, mutta aikoivat jatkossa sisällyttää pieniä virkistystaukoja oppituntien oheen. Jätimme yhden julisteista lukion opettajienhuoneeseen, jotta taukoliikunnan toteuttamiseksi ei tarvitse välttämättä itse keksiä liikkeitä vaan toimivia esimerkkejä liikkeistä löytyy valmiina. Vaikka itse käytimme taukoliikuntatuokioiden toteutuksessa taustamusiikkia, muistutimme opettajia siitä, ettei taukoliikunnan tarvitse olla erikseen järjestettyä. Taukoliikuntaa voi toteuttaa esimerkiksi vain muutamalla pienellä liikkeellä ilman musiikkia tai muita järjestelyjä kesken oppitunnin. Tällä pyrimme madaltamaan kynnystä toteuttaa taukoliikuntaa opiskelun ohessa. Useat opettajat aikoivat toteuttaa taukoliikuntaa jatkossa jossakin muodossa tai toteuttaa sitä aiempaa useammin ja monipuolisemmin.

Hyvinvointiaamupäivää varten saavuimme Lyseonpuiston lukiolle hyvissä ajoin ennen tapahtuman alkua, jotta ehdimme valmistella oman osuutemme. Valmisteluihin kuului ohjauspisteen kokoaminen lukion aulaan sekä taukoliikuntatuokiota varten tarvittavat esivalmistelut kuten äänentoisto ja tilan järjestely. Valmistelut sujuivat hyvin aikataulussa, vaikka alussa ilmeni ongelmia ohjauspisteen sijaintiin liittyen. Meille tarkoitettu ohjauspiste oli alun perin nimetty väärin, jonka vuoksi asian selvittelyyn ja oikean paikan löytämiseen kului aikaa. Liikuntatuokion osalta valmistelut sujuivat ongelmitta ja kaikki oli kuitenkin valmiina ennen tapahtuman alkua. Oma osuutemme tapahtuman valmisteluista sujui hyvin.

Taukoliikuntatuokioita edeltävästi motivoimme opiskelijoita osallistumaan taukoliikuntatuokioihin sekä keskustelimme taukoliikunnasta sekä istumisesta johtuvista terveysongelmista. Ohjauspisteemme toimi parhaiten taukoliikuntatuokioiden jälkeen, jolloin opiskelijat lisäksi antoivat palautetta liittyen taukoliikuntaan, sen kiinnostavuuteen sekä toteutusmahdollisuuksiin koulussa. Mielestämme ohjauspiste tuki hyvin järjestämäämme liikunnallista osuutta kooten yhteen teo-

rian ja käytännön. Se oli tarpeeksi tiivis ja selkeä, eikä rekvisiitta vienyt liikaa huomiota keskustelulta. Koska olimme kaikki kolme paikalla ohjauspisteellä taukoliikuntatuokioiden välissä, pystyimme vastaamaan useiden opiskelijoiden kysymyksiin samanaikaisesti ja saimme aikaan myös ryhmäkeskustelua ja pohdintaa.

Päivän aikana ohjasimme taukoliikuntatuokion kolme kertaa. Lukiolaiset osallistuivat taukoliikuntaan vuosiluokka kerrallaan. Taukoliikuntatuokio aloitettiin heti lukiolaisille järjestetyn pakollisen hyvinvointiluennon jälkeen liikuntasalissa. Ensimmäiseen taukoliikuntatuokioon osallistuivat ensimmäisen vuosiluokan opiskelijat. Tapahtumanjärjestäjien kesken oli sovittu, että luennoitsijat informoivat opiskelijoita taukoliikuntatuokiosta ja ohjaavat heitä jäämään liikuntasaliin luennon päätteeksi. Ensimmäisen ryhmän kohdalla informointi unohtui, jolloin suurin osa ensimmäisen vuoden lukiolaisista ehti poistua paikalta. Tästä johtuen ensimmäiseen taukoliikuntatuokioon osallistui vain noin kolmannes ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista. Toiselle ja kolmannelle vuosikurssille järjestettyihin taukoliikuntatuokioihin osallistuivat lähes kaikki näiden vuosikurssien opiskelijat. Ohjaustilanne itsessään onnistui hyvin: äänentoisto, ohjaus ja koreografia sujuvat suunnitelmien mukaisesti.

Havainnoinnin ja tarkkailun perusteella lukiolaiset innostuivat taukoliikunnasta, tekivät liikkeitä mukana sekä ilmeiden ja eleiden perusteella voimme päätellä, että heillä oli hauskaa ja he viihtyivät. Monet tulivat myös keskustelemaan aiheesta heti taukoliikuntatuokion päätteeksi ja ilmaisivat kiinnostuksensa aiheita kohtaan. Ilmapiiri oli positiivinen ja kannustava.

Kokonaisuudessaan hyvinvointiaamupäivä onnistui hyvin ja ilmapiiri oli positiivinen, vaikka tapahtumien järjestäjien informaation kulku oli välillä hieman puutteellista. Eri näytteille asettajien ohjauspisteet tukivat hyvin toisiaan ja muodostivat toimivan kokonaisuuden. Tapahtumassa käsiteltiin kattavasti hyvinvoinnin eri osa-alueita kuten liikunta, ravitsemus, mielenterveys, painonhallinta sekä rentoutuminen. Oma osuutemme täydensi hyvin aamupäivän sisältöä ja kokonaisuus oli yhteensopiva.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyden kannalta on huomioitava, että hyvinvointiaamupäivä oli koulupäivän aikana, jolloin opiskelijoiden oli oltava paikalla ja heidän tuli osallistua päivän toimintaan. Opiskelijat olivat myös veloitettu käymään hyvinvointiaamupäivän aikana viidessä eri ohjauspisteessä, jolloin osallistuminen ei siis ollut täysin vapaaehtoista. Toisaalta kuitenkin opiskelijat saivat itse valita 25 ohjauspisteestä viisi eniten itseään kiinnostavaa ohjauspistettä, joihin tutustua. Terveystämisen kannalta koulu on toimiva paikka tavoittaa lapset ja nuoret.

Lähdemateriaalia etsiessämme pyrimme etsimään alkuperäisjulkaisuja niiden alkuperäisestä julkaisupaikastaan. Olemme myös pyrkineet huolehtimaan siitä, että käyttämämme lähteet ovat pääosin alle kymmenen vuotta vanhoja ja hyödyntämään mahdollisimman uusia lähteitä opinnäytetyössämme. Lähdekritiikin pyrimme huomioimaan niin opinnäytetyöraportissa kuin taukoliikuntaoppaassa. Emme ole plagioineet toisten tekstiä ja olemme pyrkineet laittamaan lähdeviitteet huolellisesti ohjeiden mukaan.

Toiminnallisen opinnäytetyömme arvioinnin luotettavuutta pyrimme lisäämään Lyseonpuiston lukion hyvinvointipäivässä opiskelijoilta keräämällämme palautekyselyllä. Luotettavuuden lisäämiseksi palautetta olisi voinut pyytää henkilökohtaisella kyselyllä, jossa opiskelijoilla olisi ollut mahdollisuus kertoa mielipiteensä anonyymisti. Päädyimme kuitenkin nopeasti ja avoimesti täytettävään kyselyyn, joka mielestämme sopi paremmin tapahtuman luonteeseen.

6.2 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Opinnäytetyöprosessi alkoi toukokuussa 2015. Meistä muodostui kolmihenkinen ryhmä, sillä yhteisenä kiinnostuksen kohteena oli liikunta ja sen mahdollisuudet terveyden edistämisessä. Kuulimme, että neljännen vuosikurssin opiskelijat olivat järjestämässä Lyseonpuiston lukion hyvinvointiaamupäivää lokakuussa ja

tarvitsivat sinne toimijoita. Tapahtuma kuulosti mielenkiintoiselta, ja vastasi hyvin kiinnostuksen kohteitamme. Päätimme osallistua siihen toteuttamalla liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvän ohjauspisteen, jonka tueksi oli tarkoituksenamme koostaa konkreettinen taukoliikuntaopas. Ohjauspisteen sisällön rajaaminen tuntui vielä tässä vaiheessa haastavalta, koska toteutusmahdollisuuksia liikuntaan liittyen oli niin paljon ja lukioikäisten kiinnostuksenkohteita oli vaikea arvioida. Toukokuun tapaamisen jälkeen jäimme opinnoista kesälomalle ja sovimme tapaavamme elokuussa.

Syksyllä opinnäytetyöprosessin aihe tarkentui, kun meitä pyydettiin sattumalta järjestävän tahon toimesta ohjaamaan taukoliikuntaa hyvinvointiaamupäivän yhteydessä. Tämä tuntui hyvältä ja luonnolliselta valinnalta, sillä yhdellä ryhmämme jäsenistä on vahva tausta liikunnanohjaamisesta. Näin opinnäytetyömme sisältö laajentui alkuperäistä suuremmaksi, koska nyt tehtävänäme oli tuottaa taukoliikuntatuokio, ohjauspiste sekä niitä tukeva opas. Kokonaisuus ei silti tuntunut liian raskaalta, koska ryhmässämme oli kolme jäsentä jakamassa työmäärää.

Hyvinvointiaamupäivä oli lokakuussa, joten meidän oli alettava koostaa sekä toiminnallista osuutta että teoriapohjaa samanaikaisesti. Loogisempi järjestys olisi ollut työstää teoriapohja ensin, ja sen jälkeen suunnitella toiminnallinen osuus. Kahden osa-alueen tekeminen yhtä aikaa aiheutti pientä kiireen tuntua, mutta pysyimme hyvin aikataulussa. Mikäli aikaa ja resursseja olisi ollut enemmän käytettävissä, niin olisimme voineet koostaa taukoliikuntaa käsittelevän opasvihkosen jaettavaksi paperisena tai sähköisessä muodossa. Tässä tilanteessa päädyimme kuitenkin koostamaan oppaan julistemuotoisena, sillä sen käytettävyys lukioympäristössä tuntui toimivammalta. Aluksi yritimme valmistaa julisteen itse valokuvaamalla ja käyttämällä kuvanmuokkausohjelmaa. Tämä osoittautui kuitenkin yllättävän haastavaksi tehtäväksi, ja paremman lopputuloksen saavuttamiseksi päädyimme käyttämään ulkopuolisia valokuvaus- ja painopalveluja. Ammattilaispalvelut aiheuttivat pieniä kustannuksia, mutta olemme todella tyytyväisiä valmiiseen tuotteeseen. Juliste myös toimi tarkoituksenmu-

kaisesti, ja saamamme palautteen mukaan, se helpotti taukoliikuntatuokion osallistumista.

Hyvinvointiaamupäivän aikana toteutetut taukoliikuntatuokiot onnistuivat hyvin ja suunnitelman mukaisesti. Mielestämme onnistuimme valitsemaan toimivat ja tehokkaat liikkeet sekä mukaansatempaavan taustamusiikin. Olimme tyytyväisiä siihen, että suurin osa lukiolaisista osallistui taukoliikuntaan ja osa tuli myös antamaan palautetta ohjauspisteellemme sekä vastaamaan palautekyselyyn. Olimme kuitenkin toivoneet suurempaa vastausprosenttia palautekyselyymme, jotta kyselyn tulos olisi ollut luotettavampi. Koimme kannustavaksi myös lukion henkilökunnan antaman positiivisen palautteen koskien taukoliikuntatuokioita ja -julistetta. Tunsimme onnistuneemme toiminnallisessa osuudessa myös sen vuoksi, että lukion opettajat aikoivat jatkossa toteuttaa enemmän taukoliikuntaa oppituntien lomassa käyttäen apunaan heille jättämiämme julisteita. Kaiken kaikkiaan meille jäi positiivinen kokonaiskuva aamupäivän onnistumisesta; erotuimme joukosta erilaisella toteutustavalla.

Opinnäytetyön teoriapohjan kirjoittaminen ja sen vaatima tiedonhaku aloitettiin samaan aikaan toiminnallisen osuuden suunnittelun kanssa. Alustava teoriapohja täytyi olla koostettuna jo ennen toiminnallisen osuuden toteuttamista. Ennalta määritelty hyvinvointiaamupäivän ajankohta edellytti tiivistä aikataulua, jotta pystyimme osallistumaan tapahtumaan. Onneksi ennen hyvinvointiaamupäivää kaikilla ryhmän jäsenillä oli hyvin aikaa keskittyä teoritiedon etsimiseen ja tapahtuman suunnitteluun. Onnistuimme toimimaan tehokkaasti ryhmänä ja teoriapohja alkoi muodostua ripeästi. Lokakuun 2015 alkuun sijoittuneen toiminnallisen toteutuksen jälkeen päätimme pitää taukoa opinnäytetyön kirjoittamisesta, sillä samanaikaiset muut opinnot sekä henkilökohtaiset menot veivät paljon aikaa. Tammikuussa 2016 jatkoimme kirjoittamista ja tiedon jäsentelyä siitä mihin aiemmin jäimme. Kolmen hengen ryhmässä toisinaan haastetta loi aikataulujen yhteensovittaminen. Välillä jaoimmeikin aihealueita ja tehtäviä keskenämme ja kirjoitimme teoriaosuutta omien henkilökohtaisten aikataulujen mukaisesti. Päivitimme kirjoittamamme osuudet kuitenkin jatkuvasti pilvipalveluun, jonka myötä pystyimme koostamaan yhtenäisempää tekstiä. Pidimme yhteyttä

pilvipalvelun lisäksi myös aktiivisesti sähköpostin sekä puhelimen välityksellä. Tapasimme kasvatusten koulun työtilassa noin kerran viikossa, jolloin kävimme läpi kokonaisuutta ja kirjoitimme myös yhdessä niin paljon kuin aikataulut antoivat periksi.

Opinnäytetyömme avulla onnistuimme motivoimaan lukioikäisiä nuoria osallistumaan koulussa järjestettävään taukoliikuntaan sekä toteuttamaan taukoliikunnallisia liikkeitä myös omaehtoisesti oppituntien välissä. Onnistuimme myös motivoimaan Lyseonpuiston lukion opettajia järjestämään opiskelijoille taukoliikuntaa aiempaa useammin perustelemalla sen hyötyjä. Opinnäytetyömme kohdeyrymänä olivat lukiolaiset, joten saimme tiedonhaun myötä paljon tietoa lukiolaisten tämänhetkisestä yleisestä terveydentilasta ja terveyteen vaikuttavista osa-alueista. Oma tietopohjamme koskien nuorten terveystottumuksia ja terveydentilaa oli ennen opinnäytetyöprosessin aloitusta melko vähäinen, mutta prosessin myötä tietoperusta on laajentunut huomattavasti. Tulevina terveydenhoitajina tämä tieto on hyödyllistä, sillä mahdollisesti tulevissa työpaikoissamme kohtaamme nuoria asiakkaita ja osaamme nyt paremmin ohjeistaa heitä.

Ryhmän (Kuva 3.) kesken henkilökemiat toimivat hyvin yhteen ja yhdessä työskentely sujui ongelmitta. Toisinaan väsymys ja stressi aiheuttivat lisähaastetta työn etenemiselle ja nosti pintaan kaikenlaisia tunteita. Koimme, että ryhmän tuki auttoi paljon hetkinä, jolloin esimerkiksi joku ryhmän jäsenistä tarvitsi enemmän kannustusta, tilaa tai aikaa. Vaikka alun perin jokainen ryhmän jäsen oli ajatellut tekevänsä opinnäytetyön yksin, oli lopulta ryhmässä tekeminen tehokkaampaa ja antoisampaa.



Kuva 3. Opinnäytetyöryhmämme

6.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyötä tehdessämme kehittämisehdotukseksi nousi opettajille suunnattu ohjaus ja heidän innostaminen taukoliikunnan pitämiseen oppituntien lomassa. Tärkeää olisi myös kehittää opettajien valmiuksia taukoliikunnan järjestämiseksi, jonka myötä kynnys sen sisällyttämiseksi koulupäivään madaltuisi. Lyseonpuiston lukion hyvinvointiaamupäivässä opettajilta saadun suullisen palautteen perusteella moni harmitteli sitä, ettei taukoliikuntatuokioita ole pidetty aiemmin ja valmiuksia niiden pitämiseksi on ollut riittämättömästi. Opettajien mielestä valmiuksia lisäisi ja kynnystä taukoliikunnan pitämisen madaltaisi teoria tieto aiheesta, käytännön ohjeistus liikkeisiin sekä työyhteisön tuki.

Tutkimustietoa taukoliikunnan hyödyistä lukioikäisille löytyi vain vähän. Nykyisellä opetusmetodilla opetus lukioissa tapahtuu pääasiassa luokkahuoneessa opettajalähtöisesti, jolloin lukiolaiset istuvat opiskellessaan pitkiäkin aikoja vuorokaudessa. Tämän vuoksi olisi tärkeää kiinnittää huomiota istumisen haittavaikutusten ehkäisyyn. Taukoliikunnan hyötyjä istumisen haittavaikutusten ehkäisemiseksi olisi hyvä todentaa lukion opettajille tutkimuksen keinoin, jolloin taukoliikunnan toteuttamiseksi löytyisi enemmän luotettavaa teoriapohjaa.

Oma ehdotuksemme jatkotutkimuksen toteuttamiseksi on pitkittäistutkimus, jonka kohderyhmänä olisi ryhmä säännöllisesti taukoliikuntaa harjoittaneita lukioikäisiä nuoria. Aiheena olisi seurata taukoliikunnan vaikutuksia terveyden edistämisen ja istumisen haittavaikutusten vähentämisen suhteen. Nuorten oma tuntemus terveydestään olisi tärkeässä roolissa vaikutusten kartoittamiseksi. Pitkittäistutkimuksessa tutkittavaa kohdetta seurataan pidemmän aikaa, jolloin voidaan havaita aikavälillä mahdollisesti tapahtuvaa muutosta (Terveyskirjasto, lääketieteen sanasto).

LÄHTEET

Aalto, R. 2006. Käytännön ohjeita työhyvinvointiin - Työelämän selviytymisopas. Jyväskylä: WSOY.

Aira, A., Haapala, H., Hakonen, H., Kallio, J., Kulmala, J., Kämppe, K., Laine, K., Oksanen, H., Rajala, K., Siekkinen, K., Tammelin, T. & Turpeinen, S. 2013. Teoksessa T. Tammelin, K. Laine & S. Turpeinen (toim.) Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Viitattu 3.10.2015 http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Nuorten liikuntaaktiivisuus romahtaa murrosiässä – onko mitään tehtävissä? Liikunta ja tiede 4/2013, 25–26.

Airaksinen, T. 2010. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Viitattu 19.1.2016 http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-ont-tekstina-2010?next_slideshow=1.

Ala-Laurila, E-L. 2002. Terveystarkastukset lukiossa. Teoksessa: P. Terho, E-L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogus & M. Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 152–156.

Alen, M. & Rauramaa, R. 2005. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittäin. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 30 – 50.

Arponen R. & Airaksinen O. 2001. Hoitava hieronta. Helsinki: WSOY. 9 – 11, 127, 138.

Asanti, R. & Oittinen, A. 2006. Liikunnasta hyvinvointia ja viihtyvyyttä kouluun Turun koulut liikkeelle - hankkeen väliraportti. Turun kaupunki. Viitattu 4.1.2015 <http://docplayer.fi/4543125-Opetuspalvelukeskus-liikunnasta-hyvinvointia-ja-viihtyvyytta-kouluun-turun-koulut-liikkeelle-hankkeen-valiraportti-riitta-asanti-ja-anu-oittinen.html>.

Eriksson, J. G. 2005. Diabetes. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 440.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, T. Vasankari & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 76 – 86.

Fogelholm, M. & Kaukua, J. 2005 Lihavuus. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 427 – 429.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti ja kehittyminen. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: yliopistopaino.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008. UKK-instituutti. Viitattu 1.9.2015 <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMTUvMTJfMjFMz hfNjVfRnl5c2IzZW5fYWt0aWI2aXN1dWRlbi9zdW9zaXR1cy5wZGYiXV0/Fyysis en%20aktiivisuuden%20suositus.pdf>.

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveystieteiden osaaminen. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: WSOY.

Helajärvi, H. 2014. Liikkumattomuuden aiheuttamat terveysriskit. Liikunta ja tie-
de 4/2014, 58 – 62.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu
painos. Helsinki: Tammi.

Husu, P & Jussila, A-M. 2015. Fyysinen aktiivisuus. Terve koululainen – liikkeel-
lä ilman kolhuja 2015. Viitattu 20.1.2016
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus>.

Huttunen, J. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja
Duodecim. Viitattu 11.1.2016
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934.

Jaakkola, T. 2012. Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kogni-
tiotieteellinen näkökulma – Tilannekatsaus tammikuu 2012. Teoksessa T. Kuja-
la, C. Krause, N. Sajaniemi, M. Silvén, T. Jaakkola, & K. Nyyssölä (toim.) Ope-
tushallitus. Viitattu 11.1.2016
http://www.oph.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF.

Jalamo, I., Klemola T., Mikkonen K. & Mähönen Y. 2009. Asahi terveysliikuntaa
kaikille. 2. painos. Helsinki: Edita.

Kantomaa, M., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2013. Liikunta – hyödyntämätön
voimavara oppimisessa ja opettamisessa? Liikunta ja Tiede 4/2013, 12 – 17.

Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasanka-
ri, T. & Kannas, L. 2014. Liikunta-aktiivisuus ja ruutu-aika. Lasten ja nuorten lii-
kuntakäyttäytyminen Suomessa- LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtionliikun-
taneuvoston julkaisuja 2015:2. Viitattu 2.11.2015
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf.

Koskinen-Ollonqvist, P., Aalto-Kallio, M., Mikkonen, N., Nykyri, P., Parviainen, H., Saikkonen, P. & Tamminiemi, K. 2007. Rajoilla ja ytimessä. Terveyden edistämisen näyttäytyminen väitöskirjatutkimuksissa. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus ry. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 2/2007, 19–24. Viitattu 14.1.2016
<http://phekaisevatyo.pbworks.com/w/file/42013163/Rajoilla%20ja%20ytimess%C3%A4.pdf>.

Kunttu, K., Hämeenaho, H. & Pohjola, V. 2011. Terveyden edistäminen opiske-luaikana. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Käypä hoito -suositus 2012. Liikunta. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 27.8.2015
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=CD4944E6CF48BD02FFAE7D0B82DCCBCC?id=hoi50075>.

Käypä hoito -suositus 2016. Liikunta, tiivistelmä. Viitattu 1.2.2016
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=kht00080>.

Käypä hoito -työryhmä 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Viitattu 12.2.2016
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01203&suositusid=hoi50075>.

Laakso, L., Nupponen H. & Talama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen. Näkökulmia liikuntapedago-giikkaan Helsinki: WSOY.

Laakso, L. 2011. Liikuntatottumukset. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 8. painos. Helsinki: WSOY.

Laitinen, K. & Hallantie, M. 2011. Huomisen hyvinvointia -kehys oppilashuollon kehittämiseksi. Edita Prima Oy.

Laukkanen, R. & Vuori, I. 2010. Vaarantaako istuminen terveytesi? Suomen Lääkärilehti 29/2010, 3108–3109.

Leppämäki, S. 2007. Liikunta ja depressio. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2007;123:629-30. Viitattu 1.2.2016
<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96351.pdf>.

Lumme, R., Leinonen, R., Leino M., Falenius, M. & Sundqvist, L. 2006. Monimuotoinen / toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 24.1.2016
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>.

Lysycia, J. 2008. Supervenytely. Suom. T. Tuomaala. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy. 24 – 28, 45, 63.

Lyseonpuiston lukio 2015. Koulun esittely. Viitattu 27.8.2015
<http://www.lyska.net/koulun-esittely>.

Naidoo, J. – Wills, J. 2000. Health promotion, Foundations for practise. 2.painos. Baillière Tindall.

Nupponen, R. & Suni, J. 2011. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 212 – 226..

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa: M. Fogelholm & I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 43 – 44.

Nupponen, R. 2011. Masennus ja ahdistuneisuus. Teoksessa: M. Fogelholm & I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 180 – 182.

Pahkala, K., Laitinen, T., Heinonen, O., Viikari, J., Rönnemaa, T., Niinikoski, H., Helajärvi, H., Juonala, M., Simell, O. & Raitakari, O. 2013. Association of fitness with vascular intima-media thickness and elasticity in adolescence. *Vii-tattu* 29.9.2015
<http://pediatrics.aappublications.org/content/132/1/e77.full.pdf+html>.

Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveyden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori. & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim, 186–196.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Pietilä, A-M., Varjoranta, P. & Matveinen, M. 2009. Perusterveydenhuollon henkilöstön näkemyksiä terveyden edistämisestä – arvoperustasta toiminnan kehittämiseen. *Tutkiva hoitotyö* 3/2009, 5–12.

Rauramo, P. 2012. Työhyvinvoinnin portaat - Viisi vaikuttavaa askelta. 2. uudistettu painos.

Rimpelä, M. 2008. Terveydenedistämisaktiivisuus. Teoksessa P. Väyrynen, V. Saaristo, K. Wiss & A-M Rigoff (toim.) *Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisissa oppilaitoksissa – peruseräraportti kyselystä vuonna 2008*. Opetushallitus, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Edita Prima.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Viitattu 20.1.2016

https://stm.fi/documents/1271139/1447712/Opiskeluterveydenhuollon_opas_fi.pdf/213bda21-b564-4110-9e0c-8f4a89f2413b.

Sport.fi 2015. Väkkärit aktiivisina toimijoina. Viitattu 4.1.2016

<http://www.sport.fi/koulu/liiketta-koulupaivaan/valitunti-liikuttaa/valkkarit-aktiivisina-toimijoina>.

Suomen Terveydenhoitajaliitto 2008. Terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen tunnistaminen. Viitattu 4.2.2016

http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/liitteet/TH_am_os_tunnistami_6_10.pdf.

Stead, R. & Nevill, M. 2010. The impact of physical education and sport on education out-comes: a review of literature. Institute of Youth Sport, Loughborough University. Viitattu 25.8.2015

https://secure.ausport.gov.au/__data/assets/pdf_file/0010/456904/Nevill_-_Literature_review_Impact_of_PE_and_sport_on_education_outcomes_Oct_2010.pdf.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. 2013. Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Academic Performance in Finnish Children. Viitattu 11.1.2016

http://journals.lww.com/acsmmsse/Citation/2013/11000/Physical_Activity,_Sedentary_Behavior,_and.10.aspx.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen – Tilannekatsaus lokakuu 2012. Opetushallitus. Viitattu 11.1.2016

http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf.

Tampereen kaupunki 2006. Kouluterveydenhuollon kehittämissuunnitelma. Viitattu 26.1.2016 <http://docplayer.fi/4716818-Julkaisu-7-2006-kouluterveydenhuollon-kehittamissuunnitelma.html>.

Terho, P. 2002. Kouluterveydenhuollon tavoitteet ja merkitys. Teoksessa: P. Terho, E-L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogus & M. Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Duodecim.

Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Kouluikäinen ja nuori. Teoksessa: Terveydenhoitajan osaaminen. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita. 283, 297.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2013. Nuorten hyvinvointi Lapissa vuosina 2004–2013. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Kouluterveyskysely. Viitattu 27.8.2015

http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/Tulokset_alueittain/Lappi/ktkysely_Lappi_lukio.pdf

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014. Hyvinvointi- ja terveyserot. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 27.8.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015. Yleistietoa kansantaudeista. Viitattu 20.9.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>.

Terveys 2015 -kansanterveysohjelma. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 11.1.2016 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113104/t2015esi.pdf?sequence=1>.

Terveyskirjasto, Lääketieteen sanasto, pitkittäistutkimus. Viitattu 10.2.2016 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt02619.

Tombs, M., Johnson, K. & Tyson, P. J. 2013. The benefits of physical activity for cognitive functioning in a student population. Schools and Students Health Education Unit. Viitattu 8.1.2016 <http://sheu.org.uk/x/eh313mt.pdf>.

Tossavainen, K., Tupala, M., Turunen, R. & Larjomaa, R. 2002. Kouluterveydenhuollon hyvä käytäntö: Kouluterveydenhuollon seurantajärjestelmän arviointitutkimus. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa – valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tutkimuseettinen Neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 17.1.2016 http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Työterveyslaitos 2013. Lepo ja palautuminen. Viitattu 4.1.2016 http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/lepo_ja_palautuminen/vinkkejaja_palautumiseen/sivut/default.aspx.

Työterveyslaitos 2015. Sopivasti kuormittava työ tukee terveyttä. Viitattu 4.1.2016 http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/liikuntaelimet_terveys/liikuntaelimet_ja_tyo/Sivut/default.aspx.

UKK-instituutti 2015. Liikuntasuositus - Kerää kokonaisuus pienistä paloista. Viitattu 29.9.2015 <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituskokoon>.

UKK-instituutti 2015. Tutkimuksellinen tausta. Viitattu 19.2.2016 http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/testaaminen/ukk-terveyskuntotestistot/tutkimuksellinen_tausta.

Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta 2008. Terveyden edistämisen eettiset haasteet. ETENE-julkaisuja 19. Viitattu 13.1.2016

<http://etene.fi/documents/1429646/1559070/ETENE-julkaisuja+19+Terveyden+edist%C3%A4misen+eettiset+haasteet.pdf/8b7f4fb9-71ef-4811-bc06-8d117222d049>.

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2003. Lisää Liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, I. 2011. Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 646 – 664.

Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 17 – 21.

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 145 – 154.

Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa: M. Fogelholm & I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 12.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Helsinki: Edita Prima.

World Health Organization 2009. Global health risks. Viitattu 29.9.2015
http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/global_health_risks/en/.

World Health Organization 2010. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 8.1.2016
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf.

World Health Organization 2015. Health promotion. Viitattu 20.9.2015
http://www.who.int/topics/health_promotion/en/.


LIITTEET

Liite 1.	Taukoliikuntaopas
Liite 2.	Palautekysely
Liite 3.	Toimeksiantosopimus

Liite 1

Taukobiikuntaa

Tee ainakin 4 liikettä seuraavista tauon aikana.




Liike 1:
Hengitä voimakkaasti sisään, vie kädet ylös.
Hengitä voimakkaasti ulos, tuo kädet alas.
Toista 4 kertaa.



Liike 2:
Hengitä voimakkaasti sisään, vie kädet taakse.
Hengitä voimakkaasti ulos, vie kädet eteen.
Toista 4 kertaa.




Liike 3:
Laskeudu selkä kaarella alas, nouse selkä pyöreänä ylös.
Toista 4 kertaa.



Liike 4:
Pyöritä lantiota.
Toista molempiin suuntiin 4 kertaa.



Liike 5:
Astu toinen jalka taakse, tuo polvea alas, työnnä lantiota eteen.
Pidä noin 10 sekuntia.
Toista sama toiselle puolelle.




Liike 6:
Astu toinen jalka eteen, kallista vartaloa eteen.
Pidä noin 10 sekuntia.
Toista sama toiselle puolelle.



Liike 7:
Heliuta jalkaa eteen ja taakse.
Toista noin 10 kertaa molemmille puolille.



Liike 8:
Hiero ja puristele kaverin hartioita noin minuutin ajan.



Liike 9:
Hiero ja puristele kaverin päätä noin minuutin ajan.

Vinkejä:
kävele tai pyöräile kouluun, kulje portailla, käy ulkona tauon aikana, nouse ylös tuolilta puolen tunnin välein, ravistele käsiäsi ja jalkojasi, pyydä kavereitasi mukaan aktivoimaan koulupäivää!

Liite 2

Taukoliikuntaa

Vastaa raapustamalla viiva kyllä tai ei puolelle kysymysten alle

Osallistuitko taukoliikuntaan?

Kyllä		Ei

Voisiko taukoliikunta toimia koulussa?

Kyllä		Ei

Osallistuisitko taukoliikuntaan, jos sellaista järjestettäisiin koulussa?

Kyllä		Ei

Liite 3

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) <i>Lipseopiston Oy</i> Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) <i>Jorma Niemeläinen, 0400 685 667, jorma.niemelainen@lipseopiston.fi</i> Työn aihe <i>"Lukiokärsän fyysisen ahmisuuden merkitys ja sen lisääminen kouluikäisen aikana"</i>	
Tekijä	Nimi <i>Gylden Pirkko, Koivuranta Anne-Mari, Mella-aho Elin</i>	Opiskelijanumero <i>A1501503, A1300984, A1300992</i>
	Katunosoite	Postinumero Postitoimipaikka
	Puhelin <i>044 0707666, 040 9625450, 040 7418709</i>	Sähköpostiosoite <i>etunimi.sukunimi@edu.lapinamk.fi</i>
Lapin AMK	Suoritettava tutkinto <i>Terveydenhoitaja (AMK)</i>	Ryhmätunnus <i>R702T19S, R702T13S</i>
	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) <i>Kaukiainen Sirpa</i>	Tehtävänimike <i>Lehtori</i>
	Toimipaikka ja osoite <i>Leiväyhtiö LLC, 96300 Rovaniemi (Lapin AMK)</i>	Sähköpostiosoite <i>etunimi.sukunimi@lapinamk.fi</i>
	Puhelin <i>0400 526 897</i>	
Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohtan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä <i>Rovaniemi 8.10.2015</i>	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	<i>Lipseopiston Oy 8.10.2015</i>	<i>Jorma Niemeläinen, ohjaaja</i>
Tekijä	<i>Rovaniemi 8.10.2015</i>	<i>Pirkko Gylden, Anne-Mari Koivuranta, Elin Mella-aho</i>
Lapin AMK	<i>Rovaniemi 8.10.2015</i>	<i>Sirpa Kaukiainen</i>